

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: eripedagoogika

Riina Maidre

PSÜHHOFÜÜSILISE HÄÄLETREENINGUMEETODI KASUTAMINE ÕPETAJATE
HÄÄLEKOOLITUSES

magistritöö

Juhendaja: logopeed Riin Naestema (MA)
Kaasjuhendaja: dotsent Marika Padrik (PhD)

Tartu 2019

Kokkuvõte

Psühhofüüsilise hääletreeningumeetodi kasutamine õpetajate häälekoolituses.

Käesoleva magistr töö eesmärgiks oli 1) analüüsida ja võrrelda õpetajate ja näitlejate häälealast ettevalmistust Eesti ülikoolides ning 2) piloteerida psühhofüüsilisel treeningumeetodil põhineva treeningukava sobivust õpetajatele.

Uurimuse I osas uuriti Eesti ülikoolide õpetajaõppes ja pedagoogide täiendõppes pakutavate häälealaste ainekavade sisukirjeldusi ja õpiväljundeid. Saadud andmeid kõrvutati näitlejaõppes pakutavate ainekavadega. Andmete võrdlemine andis alust arvata õpetajate hääleõppe ebapiisava mahu üle, mis pole vastavuses erialasest tööst tulenevate suurte nõudmistega, häält koormavate tegurite rohkuse ning õpetajaid potentsiaalselt ohustavate häälehäiretega. Kehtivate ainemahtude raames on võimalik saavutada esmased teadmised häälehoiust, kuid häälekasutusoskuste arendamine jääb minimaalseks.

Uurimuse II osas viidi läbi lühiajaline häälekoolitus. Koolituskava põhines psühhofüüsilisel hääletreeningumeetodil, mille mahtu ja harjutusi kohandati vastavalt sihtgrupile. Treeningumeetodi praktilist osa kombineeriti teoreetiliste miniloengutega, harjutuste suuniseid täiendati teaduspõhiste kommentaaridega ning treeningkavasse lisati kõnemotoorikat treenivad harjutused.

Uuringugrupis osales üheksa õpetajat. Treeningkursuse tagasisides tõid õpetajad esile kursuse terviklikku ülesehitust, treeningu positiivset esmast mõju häälekasutusele ning harjutuste rakendatavust igapäevasesse häälekasutusse.

Märksõnad: psühhofüüsiline hääletreeningumeetod, häälekoolitus, õpetaja hääl, õpetajate ettevalmistus.

Abstract

Using psychophysical vocal training method in teachers' vocal training.

The goal of the current Master's study was 1) to analyse and compare vocal preparation of teachers and actors in Estonian universities, and 2) to pilot training programme based on psychophysical training method and its suitability for teachers.

The Part I of the survey studied the contents descriptions and study outputs of vocal trainings offered in supplementary trainings for teachers and pedagogical studies in Estonian universities. The data was compared to the subject programme offered in actors training. The comparison of the data gave the reason to conclude that the amount of teachers' vocal training is not sufficient, which is not in correspondence based on huge demands, ample of factors overburdening the voice and vocal disorders, which are potentially putting the teachers in danger. In the framework of valid subject volume it is possible to achieve basic knowledge of preserving the voice, but developing the knowledge of using one's voice stays minimal.

The Part II of the survey contained short time vocal training. The training programme was based on psychophysical vocal training method, which capacity and exercises were adjusted based on the target group. The practical part of the training method was combined with theoretical mini lectures, the landmarks of the exercises were supplemented by science based commentaries and the training programme was complemented with exercises training speech motorics.

Nine teachers took part in the survey group. In the feedback of the training course the teachers emphasized the complete build-up of the course, positive preliminary influence on the use of the voice and applicability of exercises in everyday usage of voice.

Key words: psychophysical vocal training method, vocal training, teacher's voice, preparation of teachers.

Sisukord	
Kokkuvõte.....	2
Abstract.....	3
Sisukord.....	4
Sissejuhatus	5
I Teoreetilised seisukohad ja probleemi sõnastamine.....	7
1.1. Häälekasutus ja hääleprobleemid ametialases töös.....	7
Näitlejad.....	8
Õpetajad.....	8
1. 2. Hääleprobleemide ennetamine ja häälealane koolitus.....	11
Häälekoolituse erinevad viisid.....	11
Häälekoolituse erinevad viisid pedagoogilisest seisukohast.....	13
1.3. Psühhofüüsiline hääletreeningumeetod.....	15
Eesmärk.....	15
Meetod.....	16
Kriitika.....	18
1.4. Psühhofüüsilise hääletreeningumeetodi kohandamine treeningkavaks.....	19
II Meetod.....	21
2.1. Uurimismeetod.....	21
2.2. Valim.....	21
2.3. Tegevusuuringu protseduur.....	21
2.4. Eetilised põhimõtted.....	22
III Tulemused.....	23
3.1. Häälealane ettevalmistus Eesti ülikoolide õpetaja- ja näitlejaõppes.....	23
3.2. Koolituskava väljatöötamine.....	27
3.3. Koolituse analüüs ja tulemused osalejate hinnangul.....	29
3.4. Olulisemad tähelepanekud uurija refleksioonipäevikust.....	31
IV Arutelu.....	32
Tänu sõnad	36
Autorsuse kinnitus	37
Kasutatud kirjandus	38
Lisad	44

Sissejuhatus

Avalik häälekasutus ei piirne üksnes avaliku või lavalise esinemisega, kõnelemine ja suhtlemine moodustab suurema osa inimeste igapäevasest ja tööalasest tegutsemisest. On mitmeid valdkondi ja ameteid, kus efektiivne häälekasutus määrab oluliselt erialase toimetuleku kvaliteeti.

Õpetajad on üks suurimaid ametirühmi, kelle jaoks häälel on olulise tähtsusega töövahend. Õpetajaamet esitab häälekasutusele suuri nõudmisi – hääle kestvuse, kandvuse ja kommunikatsiooni efektiivsuse osas. Seejuures töötavad õpetajad keskkonnas, kus esineb mitmeid potentsiaalselt häält koormaid tegureid – suured ja ühiskasutatavad ruumid, pidev taustamüra, halb akustika, õhu kuivus ja õhus sisalduv tolm. Lisaks tingib töö spetsiifika rohkemahulist suhtlemist, sh lastega, mistõttu tööst tulenev koormus on häälele suur.

Parima valmisoleku erialaliselt kaasnevate hääleliste nõuete ning koormusega toimetulekuks annab piisav ja kombineeritud häälealane ettevalmistus, sh teadmised häälehügieenist ning praktika (Hazlett, Duffy & Moorhead, 2011). Näiteks näitlejaõppes kuulub häälekoolitus loomuliku osana erialase ettevalmistuse juurde. Võimalikult universaalse, rakendusliku ja laiapõhjalise ettevalmistuse eesmärgil on näitlejate häälekoolituses kasutusel erinevad lähenemisviisid ja meetodid, sh psühhofüüsiline hääletreeningumeetod (Linklater, 2006; Rodenburg, 2008).

Õpetajaõppes varieerub häälealane ettevalmistus ülikooliti, riigiti ja kultuuriti, samas järeldeb eri riikides tehtud uuringutest, et häälehäireid esineb õpetajatel kogu maailmas. Sama laialdaselt kajastub uuringutes ka õpetajate häälealase ettevalmistuse ebapiisavus (Richter et al, 2016; Smolander & Huttunen, 2006; Roy et al, 2004). Kuna probleem on valdav ja õpetajatöõspetsiifika tõttu ajas püsiv, on põhjust pakkuda välja võimalusi õpetajate häälealase ettevalmistuse ning täiendõppe tõhustamiseks.

Käesoleva töö autor on tegevnäitleja, kes on oma varasemates õpingutes läbinud laiapõhjalise häälekoolituse ning kasutanud oma professionaalses töös häält ja lavakõnet enam kui 15 aasta jooksul. Liikunud edasiste õpingute raames teisele erialale, näeb autor puudujääke õpetajate häälealases toimetulekus.

Käesolev magistritöö lähtub probleemist, et õpetajate häälealane ettevalmistus erialaseks tööks on ebapiisav. Puudu on nii üliõpilaste endi teadlikkusest erialaseks tööks ettevalmistava hääleõppe olulisuse osas kui ka ülikoolide poolt pakutavatest võimalustest. Näiteks on hääleõppespetsiifika tõttu õppegrupid pigem väikesed, seega ei pruugi hääleõpe olla kõigile soovijatele kättesaadav. Teisalt, kui õppegrupid on suuremad, on õpe üldjuhul korraldatud

loengupõhiselt ja teooriakeskselt. Tingituna piiratud ressurssidest või temaatika ebaoluliseks pidamisest, puudub ülikoolide õpetajakoolituse õppekavades hääleõpe aeg-ajalt sootuks (Mäeorg, 2008).

On olemas uurimisandmed, mis tõestavad psühhofüüsiliste treeningumeetodite tõhusust näitlejakoolituses nii pikema- kui lühemaajaliste kursuste järel (Watson & Nayak 2015, Walzak, McCabe, Madill & Sheard, 2008). Psühhofüüsiliste hääletreeningumeetodite mõju teiste valdkondade õppurite puhul eriti uuritud ei ole. Osalt just seetõttu väidab ka Peart-Reid (2003), et psühhofüüsiliste meetodite rakendamismõjude uurimine on tähtis, sest praegu kasutatakse vastavat meetodit suhteliselt kitsal erialal.

Magistritöö raames läbiviidava tegevusuuringu eesmärgiks on piloteerida psühhofüüsilisel treeningumeetodil põhineva treeningukava sobivust õpetajatele. Selleks koostab uurija eraldi treeningukava, kohandades osalt psühhofüüsilise hääletreeningumeetodi harjutustikku ja mahtu ning kombineerib hääleõppe praktilist osa teoreetiliste miniloengutega.

I Teoreetilised seisukohad ja probleemi sõnastamine

Selles peatükis antakse ülevaade erialastest nõuetest häälekasutusele, hääleõppe erinevatest viisidest ja psühhofüüsilisest hääletreeningumeetodist.

1. 1. Häälekasutus ja hääleprobleemid ametialases töös

Häälel on oluline osa inimese identiteedis. Hääl annab kuulajale infot kõneleja vanuse, soo, tervisliku seisundi ja isiksuse kohta. Häält kasutab inimene iga päev ja sellesse suhtutaksegi üldjuhul kui millessegi iseenesestmõistetavasse. Hääl mängib olulist rolli nii sotsiaalse suhtlemise, emotsionaalse seisundi kui tööalase toimetuleku juures (Ilomäki et al., 2009). Ametialane toimetulek mõjutab aga omakorda inimese enesehinnagut, psühholoogilist heaolu, ühiskondlikku eneserefleksiooni (Barkalaja, 2007).

Kuigi professionaalseteks häälekasutajateks loetakse eelkõige lauljaid ja näitlejaid, on kutsetöoga seotud häälekasutajaid oluliselt rohkem. Arvestuslikult on umbes kolmandikul elanikkonnast peamiseks töövahendiks hääl (Halawa, Perez & Antonio, 2011; Roy et al., 2004). Õpetajad, treenerid, klienditeenindajad, müügiesindajad – kõiki neid ameteid iseloomustab potentsiaalselt suuremahuline tööalane häälekasutus. Lisaks koormusele võivad häält kahjustada ka mitmed muud tegurid, nii keskkonnast tulenevad kui füsioloogiast ja eluviisidest sõltuvad.

Kutsetöoga seotud nõuete osas on professionaalsed häälekasutajad võrreldes teiste häälekasutajatega mõnevõrra paremas seisus, sest saavad erialase ettevalmistuse käigus ka põhjalikku häälelist ettevalmistust. Lisaks võivad nende teadmised häälehügieenist ning esmastest eneseabivõtetest olla paremad kui häälekoolitust mitteläbinute omad. Teiste kutsevaldkondadega seotud koolitustes ei pruugi olla välja kujunenud nii selgeid hääle ettevalmistamise kriteeriume. Näiteks kuigi hääl on pedagoogide põhiline töövahend, võib õpetajakoolituses häälealane ettevalmistus piirduda väikesemahulise teoreetilise õppega. Teenindavas valdkonnas tuuakse üldjuhul välja küll ootused verbaalsele võimekusele, suhtlemisoscusele ning üldisele pingetaluvusele, kuid ametikirjeldustest võib järeldada, et häälekasutusoskused on pigem individuaalne vastutus (Rajaleidja, s.a.).

Kui võrrelda häälehäirete esinemise osas omavahel erinevaid ametialaseid rühmi, siis kannatavad hääleprobleemide tõttu enim õpetajad, lauljad, kontoritöölised, klienditeenindajad (Titze, Lemke & Montequin, 1997; Smolander & Huttunen 2006). Ent uuringutest selgub ka tõsiasi, et isegi kui protsentuaalselt enim õpetajaid täheldab endal tööstaaži jooksul erinevaid

hääleprobleeme, ei pruugi häälehäirete all kannatavad õpetajad ilmtingimata moodustada suurimat ametialast rühma foniaatriliste patsientide seas (Ilomäki et al., 2009).

Hääle heaolu toetamiseks ja arendamiseks on erinevaid meetodeid, mis ideaaljuhul võtavad arvesse erinevaid õppimisviise ja üksikisikute eelistusi (Leppänen, 2009).

Võtmerollis potentsiaalsete häälehäirete ennetamiseks on teadlik häälehügieen ja häälehoid. Aluse kutsetööga seotud jätkusuutlikule häälekasutusele loob aga (praktiline) häälekoolitus. Eri uurijad on oma töödes jõudnud seisukohale, et hääleliselt nõudlike ametite puhul peaks häälealane ettevalmistus kuuluma juba erialaste õpingute juurde.

Käesoleva töö raames tuuakse võrdlevalt välja eelkõige näitlejate ja õpetajate kutsetööga seotud häälekasutuse erinevad aspektid.

Näitlejad

Professionaalsete häälekasutajate all mõeldakse üldjuhul lauljaid ja näitlejaid – ameteid, kelle kutsetöö raamesse kuulub nii kunstiline häälekasutus kui lavaline esinemine. Kultuuriline ja professionaalne ootus näitleja/laulja häälekasutusele sisaldab tavaliselt ootusi hääle ilmekuse, kandvuse, kohanemisvõime, üldise tehnilise virtuoossuse ning artikulatsiooni osas. Näitleja häälelist isikupära (äratuntav hää) hinnatakse üldjuhul kui positiivset omadust, ilmselt seetõttu aktsepteeritakse üksikjuhtumitel ka häälduslikke (nt rotatsism) või häälelisi eripärasid (nt väga madal naishää). Näitlejate häälealast ja kõnetehnilist ettevalmistust peetakse eriala omandamisel oluliseks pea kõikides teatritraditsioonides ja kultuurides.

Hoolimata laiapõhjalisest häälekoolitusest, esineb ka näitlejatel lühiajalisi hääleprobleeme, mida võivad põhjustada nii töökeskkond, tööst tulenev hääle ülekoormus, sisemised faktorid. Funktsionaalsete või orgaaniliste häälehäirete tekkimine mõjutab aga juba olulisel määral näitlejate töövõimet ja töö kvaliteeti (Zeine & Waltar, 2002; Lerner, Paskhover, Acton & Young, 2013).

Õpetajad

Üks suuremaid ametialaseid gruppe, kelle jaoks hääle on peamine töövahend, on õpetajad. Pedagoogide häälekasutuse koormus võib sõltuda mitmetest teguritest: spetsialiseerumisest, kaasaegsete digilahenduste kasutamisest õpetamisel, individuaalsest kõnelemisharjumusest, looduse poolt antud eeldustest (Jonsdottir, 2003; Russel et al, 1998). Ent siiski tuleb õpetajaametis tihti rääkida suuremas mahu ja suurema koormusega kui muudel elualadel. Erinevalt näitleja elukutsest ei pruugi ootused õpetaja häälele sisaldada pretensiooni hääle

meeldivuse või isikupära osas, küll aga hääle kestvuse, kandvuse ja kommunikatsiooni efektiivsuse osas.

Õpetajatel esineb häälehäireid teadaolevalt kogu maailmas olenemata kultuuriruumist. Õpetajate kutsetöoga seonduvate häälehäirete esinemise kohta on koostatud mitmeid uuringuid (Thomas et al., 2007; Richter et al., 2016; Roy et al, 2004; Russel et al, 1998; Tavares & Martins, 2007). Uurimused on näidanud, et õpetajate teadmised intensiivsest häälekasutusest tingitud probleemidest, häälehügieenist ja ennetavast häälehoiust on puudulikud. Ka Eestis puudub paljudel õpetajatel kutsetöoks piisavalt ettevalmistav häälekoolitus sootuks ning häälehügieeniteadmised on saadud massimeediast või rahvameditsiinist (Mäeorg, 2008).

Uuringutes on leitud, et õpetaja häälehäire ei mõjuta negatiivselt ainult õpetaja heaolu, vaid ka klassiruumis toimuvat suhtlemist. Õpetaja häälehäire võib segada õpilaste õpiprotsessi. Lisaks võivad õpetajate hääleprobleemid kaasa tuua märkimisväärsed sotsiaal-majanduslikke tagajärgi haigushüvitiste või ametiala vahetuse näol (Laukkanen et al, 2009).

Enamasti on häälehäiretel rohkem kui üks põhjustaja. Häälehäire võib kujuneda aeglaselt ja pikema aja jooksul, muutudes üksikutest ajuti esinevatest häiretest, millele ei pöörata vajalikul määral tähelepanu, püsivaks häälepuudeks, mis mõjutab nii töötamist kui töövälisest tegutsemist. Häälehäire tekkimise algne põhjus võib häire pikemaegse püsimise korral tingida juba teiseseid häireid. Häält mõjutavad erinevad tegurid. Järgnevalt on esile toodud levinumad.

Keskkonnast tingitud tegurid. Tavapärasest kõnehäälest oluliselt forsseerituma hääletugevuse kasutamine koosmõjus suurte ruumide, halva akustika, tolmu, taustamüra ning stressi tekitavate faktoritega on oluline riskitegur hääle ülekoormamisel (Merisalu, 2000; Smolander & Huttunen, 2006). Kui igapäevase vestluse käigus on kõnelemisel esinev häälevaljus keskmiselt 50dB piires (mõõdetuna umbes 1 meetri kauguselt kõnelejast), siis suuremates klassiruumides võib juba üldine taustamüratase tõusta kuni 58 dB-ni, mistõttu peavad õpetajad oma kõnehääle tugevust tööpäeva jooksul tõstma sageli kuni 80 dB-ni (Sala et al., 2001).

Hääle ülekoormus. Uurijad on seisukohal, et suur hääle ülekoormus (ingl *vocal overloading*) ning ebapiisav häälesoojendus on põhjused, miks hääle väsimine ning probleemid hääle kvaliteediga üldse tekivad (Jonsdottir, 2003). Igasugune kõnelemine ja suhtlemine avaldab häälepaeltele mõju, nõuab lihastööd ning tekitab nõ mehaanilist lihaskoormust. Hääle ajutine

väsimine ning harvadel juhtudel avaldub ülekoormus ei pruugi omada tõsisemaid tagajärgi ning häälele puhkuse andmine ja vaikimine võivad olla juba piisav abinõu hääle taastumiseks. Pidev häälepaelte ülekoormus võib aga põhjustada orgaanilisi kahjustusi ning kasvatab tõenäosust permanentsete häälekahjustuste tekkimiseks (Vilkman, Lauri, Alku, Sala & Sihvo, 1998).

Füsioloogia, tervise ja eluviisidega seotud tegurid. Bioloogilistest teguritest määrab häälekasutust enim sooline kuuluvus, elu jooksul toimuvad hormonaalsed muutused ning vanus (Leppänen, 2012). Kuna õpetajaskonna hulgas on naissoost pedagooge rohkem, avaldab sooline kuuluvus olulist mõju ka häälehäireid ametialaselt kaardistavale statistikale. Õpetajatel esineb sageli viirushaigustesse nakatumist, mida soodustab rohke kokkupuutumine õpilastega, ühiskasutuses olevad ning ebaregulaarselt tuulutatavad ruumid. Töökeskonnas esinev rohke tolmu koos erinevate materjaliosistega võib õpetajatel tingida ka erinevate allergiahaiguste teket ja kulgu (Loogna, 2008).

Ka ravimite tarvitamine avaldab häälepaeltele kaudset mõju. Näiteks võib aspiriini toime soodustada häälepaelte ülekoormuse korral verevalumite teket. Teisalt on mitmed külmetushaiguste ravimid häälepaeltu kuivatava toimega (Merisalu, 2000).

Hääle heaolu mõjutavad nii söömisharjumused kui söömisharjumustega seotud reflukshaigus. Kofeiini sisaldavate jookide liigtarbimine põhjustab organismi dehüdratsiooni. Tervist kahjustavatest eluviisidest mõjub alkohol mh ärritavalt limaskestadele ning suitsetamine bronhiaalsetele kudedele, mistõttu häälepaelte limaskest pakseneb ja elastsus väheneb (Mäeorg, 2008). Samuti alahindavad õpetajad piisavas koguses vedeliku tarbimise positiivset mõju organismile, sh häälepaelte (Sihvo, 2009). Organismi piisav vedelikuga varustatus tagab vajaliku niiskuse limaskestades, sh ka häälepaeltes (Sihvo, 2009).

Stressiga seotud tegurid. Õpetajaid iseloomustab suur tööalane kohusetunne, mistõttu töölt puudutakse ainult äärmise vajaduse korral (Smolander & Huttunen, 2006). Ometi esineb õpetajate töös mitmeid faktoreid, näiteks rohke suhtlemine, halvasti käituvad õpilased, müra klassis ning ruumide saastunud õhk, mis kõik tekitavad stressi. Stress ning vaimne ülepinge avaldavad omakorda mõju hääle heaolule (Sala et al., 2001; Jónsdóttir 2003; Vilkman et al., 1998; Vintturi et al., 2001). Stress (eelkõige distress ehk negatiivne stress) tekitab lihaspingeid ka kaela- ja turjapiirkonnas, lõua- ja keelelihastes ning häälepaeltes (Vilkman et al., 1998). Liigne pinge lihastes paneb häälepaelad ülekoormuse all väsima või lausa valesti toimima. Lisaks pärsib stress häälepaeltu traumade eest kaitsva limaskesta taastumist (Vilkman et al., 1998).

1. 2. Hääleprobleemide ennetamine ja häälealane koolitus

Inimese esmane häälekasutus tekib kogemusliku ja matkiva õppe kaudu. Imik tekitab ise häält, kuuleb ennast ja teisi inimesi häälitsemas ja rääkimas, ning omandab esmased häälekasutustavad lähedasi inimesi jäljendades. Lapseeas võivad aga alguse saada ka mitmed häälepuuded, mis mõnikord kestavad kogu elu (Naestema, 2016). Eeskuju andvad häälekasutusviisid ei pruugi jäljendajale olla hääleliselt sobivad, kuna vokaaltrakti ülesehitus on indiviiditi erinev ning endale sobimatu hääletekitamisviisi järgimine võib olla üks algpõhjusi hilisemate hääleprobleemide tekkimisel (Leppänen, 2012). Arusaam, et kuna häälel on niigi pidevas ning igapäevases kasutuses, on see ka piisav alus häälekasutusoskustes pädev olemiseks, ei pruugi kehtida kõikide kõnelejate jaoks. Hoolimata eluaegsest häälekasutamisest ei pruugi kõnelejal olla toimetulekuoskusi hääle ülekoormuse tagajärgede leevendamiseks, kuna vastavad oskused ei rakendu kõneleja kehas spontaanselt (Leppänen, 2012). Sellistel puhkudel võib sobimatust, ennast kahjustavast häälekasutusharjumusest välja aidata kas häälekoolitus või hääleteraapia.

Häälekoolituse mõju on uuritud mitmete ametialaste rühmade puhul, näiteks näitlejaõppe osas Livingstone, Choi & Russo (2014); Laukkanen, Syrjä, Laitala & Leino (2004).

Häälekoolituse mõju õpetajate häälele ja töölasele heaolule on uurinud Timmermans jt (2004) ja Ilomäki (2008). Lehto, Rantala, Vilkman, Alku ja Bäckström (2003) uurisid lühiajaliste häälekursuste mõju telefonimüüjate häälele. Võrreldes lühiajalise ja pikaajalise häälekoolituse kasutegurite erisusi, näitasid Ilomäki (2008) uuringud, et lühike häälekoolitus suurendab teadlikkust häälest, mis näib olevat abiks hääle kaitsmisel, samas kui pikaajaline koolitus hõlbustab enim otsest hääletekitamist.

Ametialase tegevusega seotud häälekoolituse eesmärgiks on kõneleja professionaalse toimetuleku tõhustamine: oma sõnumi kvaliteetsem edastamine, kõne ökonomiseerimine ning hääle kasutamine viisil, et kõnelemine oleks võimalikult ergonoomne ning kõne vastuvõtmine teiste osapoolte jaoks võimalikult lihtne. Hääletekitamise ökonoomsus ja selle abil hilisemate hääleprobleemide- ning häirete vältimine on olulisemaid häälealase koolituse eesmärke (Ilomäki, 2008).

Häälekoolituse erinevad viisid

Hääletreeningumeetodeid ja erinevaid harjutamisviise on palju. Igale kõnelejal ei pruugi sobida üks ja ainus meetod. Seepärast järgitakse nii hääletreening- kui hääleravimeetodites holistilist lähenemisviisi – võttes arvesse kõneleja isiku- ja eripärasid, pidades silmas ravi või

treeningu eesmärki ning terviklikkuse põhimõtet, integreeritakse omavahel erinevate meetodikate elemente (Naestema, 2016). Näiteks ühendab psühhofüüsiline hääletreeningumeetod endas klassikalise häälekoolituse tehnikate adaptatsioone, kohandusi joogast ja Alexanderi tehnikast, bioenergeetika teraapiatest ning näitlemise baastreeningust. Samas jaotab Vennard (1962) klassikalise (laulu)hääle koolitamisviise järgnevalt: 1) etapiline (nt sügav hingamine või pehme häälega alustamine) 2) holistiline 3) kujutlusharjutustele põhinev 4) mudelõpe 5) ökonoomset häälekasutust kõnelemiselt laulmisele üle kandes või vastupidi 6) innustamismeetodil (innustades õppijat leidma oma isiklik hääleline vabadus) (Leppänen, 2012). Kõigil harjutusviisidel on oma tugevad ja nõrgad küljed. Sellepärast on hea, kui hääleõpetaja valdab laiapõhjalist meetodikat, mida õppija jaoks individuaalselt kohandada, et tulemused oleksid tõhusaimad.

Häälealast ettevalmistust võib jaotada kaheks omavahel tihedalt seotud, kuid tihti eraldi käsitlemist leidvaks suunaks: 1) kaudne õpe, st loenguvormis edastatavad teoreetilised teadmised nt hääle kasutamisest ja häälehügieenist; 2) otsene õpe, st praktilised harjutused häälekasutuse korrigeerimiseks ja häälekvaliteedi arendamiseks (Ilomäki et al., 2008; Leppänen et al., 2009; Leppänen, 2012).

Kaudse häälekoolituse eesmärgiks on tõsta üldist teadlikkust isikliku häälehoiu osas. Loengute käigus jagatakse infot hääle koormusega seotud teguritest ja viidatakse moodustele, kuidas vältida või leevendada hääle väsimist. Häälealased loengud hõlmavad üldjuhul kirjeldusi vokaaltrakti ehituse kohta ning hääle vale kasutuse levinumatest viisidest, häälepatoloogiatest. Samuti jagatakse juhiseid kõnelemistehnika iseseisvaks harjutamiseks (Leppänen, 2012).

Otseste hääleharjutuste põhieesmärk on pürgida kõneleja jaoks optimaalseima hääle tekitamise poole. Praktilistel harjutustel põhinev häälekoolitusemeetod on suunatud tõhusama hääleväljundi arendamisele (nt kehahoiak, hingamisharjumused, pingevaba hääletekitamine, hääleresonaatorite kasutamine) kas enne probleemide tekkimist (esmane ennetus) või probleemsete harjumuste kõrvaldamiseks (sekundaarne ennetamine) (Hazlett et al., 2011). Laukkanen ja Leino (2001) toovad oma raamatus välja, et optimaalne hääletekitamine on saavutatud juhtudel, kui hääle püsib väsimata nendes ülesannetes ja olukordades, mida esitavad kõnelejale tema töö ja vaba aeg. Optimaalset ja ilma pingutuseta tekitatavat häälekasutusviisi üritatakse saavutada hääleharjutustega, sh harjutades lõdvestust, kogu kehaga hingamist, kõri ja kogu vokaaltrakti tasakaalustatud kasutamist; hääle kandvuse ja kõrguse dünaamika valdamist (Laukkanen & Leino 1999; Hazlett et al., 2011).

Lisaks hääletreeningumeetodite- ja viiside erisustele, erinevad inimeste õppimisstiilid ning erinev on ka mälu funktsioon õppimise juures (Tulving & Schacter, 1990). Tulving ja Schacter (1990) on mälusüsteeme eristanud mh järgnevalt:

- 1) implitsiitne ehk peidetud mälu sisaldab informatsiooni, mida inimene ei ole tahtlikult õppinud või mille olemasolust ei ole inimene ise teadlik. Peidetud mälus olevad teadmised võimaldavad näiteks kõneleja soorituse paranemist tänu eelmise kogemusega saadud stiimulitele, ilma et inimene varasemat kogemust ise teadvustaks. Eri häälekoolitusviisidest kuulub siia alla otsene (praktiline) õppevorm;
- 2) eksplitsiitses ehk ilmutatud mälus olevat informatsiooni on inimene ise aktiivselt meelde jättnud ning sealolevaid teadmisi on võimalik teadlikult meenutada. Erinevatest häälekoolitusviisidest kuulub siia alla kaudne (teoreetiline) õppevorm.

Verdolini (1997) põhjendab otsese häälekoolituse suuremat mõju ja kasutegurit kõnelejale just implitsiitse ning eksplitsiitse mälu funktsioonide erinevustega. Verdolini (1997) arvates põhineb otsese ning kogemusliku häälekoolitamise mõju eelkõige sellel, et hääleharjutusi korraldatakse piisavalt tihti ja/või pikema aja jooksul, uued häälekasutusharjumused salvestuvad vähehaaval implitsiitsesse mällu ning rakenduvad seeläbi igapäevasesse kasutusse. Implitsiitse mälu piiratus seisneb aga selle sõltuvuses kontekstuaalsetest seostest – kujutluspiltidel põhinevad harjutused üldistuvad ning meenuvad kergemini eelkõige harjutustingimustega sarnanevates olukordades. Seepärast märgib Verdolini (1997), et otsese häälekoolitusemeetodi kasutamisel tuleb hääleharjutusi sooritada selliselt, et muudetakse harjutuse eesmärki, tingimusi, varieeritakse materjale ning tagasisidestatakse harjutuste tulemuslikkust, et omandatav hääletekitamisviis hakkaks eri olukordades tööle. Kuna suurem osa kutseõppega seotud häälekoolitusest toimub koolides (kutseõppeasutused, ülikoolid), on põhjust häälehügieeniloengute ja hääletreeningu võrdlemisel täpsustada ka loenguvormi ja praktilise õppevormi erinevusi pedagoogilisest seisukohast.

Häälekoolituse erinevad viisid pedagoogilisest seisukohast

Loenguvorm on õppeprotsessis laialdaselt kasutusel olev õpetusmeetod, eriti juhtudel, kui taotletavad väljundid on teaduslikud, edastada tuleb suures mahus infot suurele inimgrupile võimalikult lühikese aja jooksul ja võimalikult väheste ressurssidega. Loenguvormi peetakse tõhusaks eelkõige baasteaduste õpetamisel (Entwistle & Peterson, 2004).

Kogemuse kaudu õppimine sarnaneb enam algupärasele ja ajaloolisele õppimisviisile, kus õppimine toimub igapäevase elu käigus tegutsedes, matkides, jälgendades. Selline

”meistrilt-õpipoisile” õpiviis on saanud aluseks kogemuslikule õppele, mille käigus süsteemne juhendamine ja protsessi kohene tagasisidestamine tõhustab õpitulemusi, on kaasav, eesmärgipärane, õppijaga kohanduv. Kogemuslikud õppemeetodid võivad olla näiteks harjutused, simulatsioon, õppemängud, juhendatud grupitreening või õppijale isikuliselt kohandatud õppeülesanded (Entwistle & Peterson, 2004).

Tuues välja erisusi loenguvormis ning kogemuslikult toimuva õppemeetodite vahel, märgib Leppänen (2012), et loenguvormis õppija kogeb õpitut üksinda ja on ise vastutav selle omandamise eest, samas kui harjutusrühmas toimub õppimine ka teiste rühmaliikmete soorituste jälgimisel ning rühma ühistes aruteludes kogetut koheselt reflekteerides ja õppija omapoolseid tõlgendusi testides.

Kuigi häälekoolituse eripärast lähtuvalt on loenguvorm sel alal õppija jaoks iseendalt erakordselt palju eeldav õppimisviis, on loengud õppemeetodina häälealases koolituses siiski laialdaselt kasutusel. Kaudse õppevormi positiivseim aspekt on see, et teadmised häälehügieenist- ja hoiust jõuavad rohkemate kõnelejateni. Peamine puudus on aga loengust saadud teadmiste integreerimise keerukus juba väljakujunenud harjumustesse. Pelgalt teadmine (ingl *knowing that*) ei pruugi olla piisav, et osata häält vallata ja oma häälealaseid harjumusi parandada. Kõne- ja häälekoolituses on vaja kogemusel põhinevat oskust (ingl *knowing how*) ehk otseseid hääleharjutusi, mida korratakse piisavalt tihti, et uued häälelised harjumused salvestuksid implitsiitsesse mälli ja rakenduksid igapäevasesse kasutusse (Verdolini, 1997).

Uuringutes on siiski leitud, et igasugusel häälekoolitusel on hääleprobleemide ärahoidmiseks ennetav mõju. Hääle heaolu saab parandada ja saavutada nii praktiliste hääleharjutustega kui teoreetiliste loengutega. Näiteks on Ilomäki (2008) oma uuringus võrrelnud kahte tegevusrühma (ühele rühmale võimaldati kõnetreeninguid ja teisele rühmale häälehügieenialaseid loenguid) ning märkinud, et mõlemad rühmad raporteerisid kursusejärgselt häälega seotud teadmiste ja kasutusoskuste paranemist. Lisaks järeldus Ilomäki uuringust, et võrreldes otsest ja kaudset õppemeetodit ning lühemaaegset *versus* pikemaaegset häälekoolitust, ilmnes uuringus osalenute hinnagutes küll minimaalseid erinevusi, ent need võivadki olla seotud individuaalsete eelistustega õppemeetodite ning õpiharjumuste osas. Ilomäki järeldas teostatud uuringu põhjal, et nii nagu mitmete muude valdkondade puhul, vajavad häälekasutusoskuste parandamiseks osad inimesed enam intellektuaalsel tasandil edastatavat teavet, samal ajal kui teised eelistavad kohest praktiseerimist (Ilomäki, 2008).

1. 3. Psühhofüüsiline hääletreeningumeetod

Psühhofüüsilisteks hääletreeningumeetoditeks nimetatakse praktikaid, mis rõhutavad terviklikku lähenemist hääle tekitamisele keha ja meele vahelise kontakti teadvustamise kaudu. Meelekogemuse teadvustamist peetakse psühhofüüsilises praktikas hääle treenimisel väga oluliseks teguriks (Pettersson, 2017). Psühhofüüsiliste hääletreeningumeetodite hulgas on tuntumad näiteks Kristin Linklateri meetod, Patsy Rodenburgi ning Cicely Berry hääleharjutuste süsteemid; kehapõhist lähenemist häälele esindavad Lessaci meetod, Feldenkraisi meetod ja Alexanderi tehnika (Verdolini et al., 1998). Psühhofüüsiline meetod kannab endas ideed meele ja keha vahelise eraldatuse ületamisest (ingl *healing the mind-body split*) ja tihti loetakse kehaliste praktikate hulgas sellesse rühma kuuluvateks ka idamaiseid distsipliine nagu *taiji*, *qigong*, jooga (Peart-Reid, 2003).

Verdolini jt (2012) toovad esile, et näitlejate koolituses kasutusel olevad psühhofüüsilised hääletreeningumeetodid sobivad kõigile, kes tahavad oma häälekasutust parandada. Meetodid põhinevad ideel, et hääle tekitamine on füüsiline tegevus ja keha on instrument. Harjutustehnikad hõlmavad nii keha teadvustamist kui ka füüsilisi harjutusi. Harjutuste eesmärk on parandada kehatunnetust ning saavutada optimaalne kehakasutus. Häälekvaliteedi tõhustumist peetakse psühhofüüsilises meetodis hääle vabastamise (ingl *freeing the voice*) kaasnähtuseks ja meetodi laiem siht on pöörata enam tähelepanu emotsionaalsetele ja füüsilistele protsessidele, eneseteadlikkuse tõstmisele ning isiklikule autonoomiale (Peart-Reid 2003; Leppänen, 2012).

Eesmärk

Psühhofüüsilise treeningumeetodi eesmärk on saavutada kõneleja vaba ja terviklik häälekasutus. Meetod järgib kindlat ülesehituslikku loogikat, mis algab kehateadlikkuse tõstmisest, valede lihasingete või liigse soorituspinge vabastamisest ning harjutuste siht on jõuda optimaalse hääle tekitamiseni ehk Linklateri järgi "loomuliku hääle vabastamiseni" (ingl *freeing the natural voice*).

Psühhofüüsilised hääletreeningumeetodid on üle maailma laialt levinud eelkõige näitlejate koolituses, kus rõhk on hääle ja kõne ühendamisel füüsilise tegevusega (või ka vastupidi). Näitlejatele suunatud meetodi eripäraks võib lugeda harjutuste põhinemist kujutluspildidel (Linklater, 2006).

Meetod

Kehaasend. Psühhofüüsilistes meetodites on hääleharjutuste sooritamisel olulisel kohal optimaalse kehaasendi leidmine ja korrigeerimine. Optimaalse kehaasendi all mõeldakse stabiliseeritud lülisamba asendit ja liikumist, mis lubab kõigil lihasgruppidel teha minimaalset lisatööd selgroo toetamisel (Gelb, 1996). Optimaalne kehaasend toetab hääleelundite loomulikku toimimist. Kehaasend, rüht, selja loomulik joondumine ja liikuvus ning peaasend mõjutavad otseselt hingamislihaseid, kõri, alalõua ja keelelihase liikuvust, ülepingeid ja toonust (Gelb, 1996; Lessac, 1997; Linklater, 2006).

Hääle kasutamisel peaks lülisammas olema loomulikus joondumuses, selg tugev ja paindlik, sest sellisel juhul osalevad kõhulihased optimaalselt torso toetamises, pakkudes piisavat tuge hingamislihaste toimimisele. Alaselja nõrkus avaldab hingamistegevusele negatiivset mõju, kuna kõhulihased on siis torso toetamisega liigselt seotud ja nad ei saa vabalt reageerida hingamisvajadustele. Kui selja ülaosa on nõrk, siis langeb rindkere ja õlapiirkonna ülalhoidmine liigselt jällegi külje välimistele lihastele, nii et need ei saa omakorda vabalt osaleda külgmises hingamises (Linklater, 2006). Rühiprobleemid põhjustavad kogu vokaaltrakti lihaste tasakaalu häirumise. Isegi väikesed muutused peaasendis võivad mõjutada kõri piirkonna toimimist (Gelb, 1996; Lessac, 1997). Häälepedagoogide meelest on olulisemad eeltingimused tervislikuks hääletekitamiseks nn vaba kael, mõtteliselt pikenev üles suunduv kukal ja pikk ning lai selg. Selline kehaasend võimaldab pingevaba hoiakut ja hingamist, mis toetab hääle loomuliku tekitamist parimal võimalikul viisil (Linklater, 2006).

Hingamise vabastamine. Lisaks kehaasendile mõjutab hääle tekitamist olulisel määral hingamine. Psühhofüüsilistes meetodites järgneb optimaalse kehaasendi leidmisele hingamissüsteemi tunnetamine, vabastamine ja treenimine. Pingevaba hingamine pakub loomulikku hingamistuge, mis aitab häälel kanduda ja kõlada, ning tundlikumalt reageerida mõtte impulssidele (Lessaci, 1997).

Linklateri meetodis on hingamise vabastamisest kõnelemisel keskseks mõisteks „keskendatud hingamine” (ingl *centered breath*). See mõiste iseloomustab kehas asuvat keskpunkti, millest saavad alguse hingamine, liikumine, hääle, emotsioonid ja mõtted. Paljude hääleõpetajate sõnul toimib hingamine justkui ühendusena keha ja meele vahel ning võimaldab just seetõttu nii varjundirohkelt häält kui ka juurdepääsu sügavamatele emotsioonidele (Leppänen, 2012).

Linklateri sõnul peaks hingamine lõppetulemusena toimuma reflektorselt, kuna hingamise teadlik kontrollimine häirib muidu automaatselt toimivat seost hingamise ja tundeimpulsside vahel. Reflektorsus saavutatakse, kui kaotatakse piiravad pinged ja kehale edastatakse mitmekesiseid stiimuleid (Leppänen, 2012).

Kuigi hingamine mängib hääletekitamisel võtmerolli, tuletab Lessac (1997) meelde, et hingamise juhtimine ei reguleeri hääletekitamist, vaid hääle tekitamine reguleerib hingamiskontrolli. Inimese hääle ei ole pelgalt hääleks muudetud hingamine. Kui hääle tekitamine on harmooniline, siis on Lessaci (1997) järgi ka sissehingatava õhu hulk automaatselt sobiv vastavas olukorras eneseväljenduseks vajamineva õhu hulgaga. Seega ei tähenda hingamise vabastamine, et hingatakse võimalikult palju korraga. Vastupidi, mitmeid häälelisi väljundeid on võimalik tekitada väga väikese koguse õhuga ja liigne sissehingatava õhu kogus on hääletekitamisel pigem kahjulik (Lessac, 1997; Laukkanen & Leino, 2001). Loomulikku hingamist häirivad mitmed segavad faktorid, näiteks tunded (ärevus, hirm, pinge, süü). Igapäevase väärhoiakuna võidakse hingamist ka kinni hoida seda teadvustamata, näiteks keskendudes, tähelepanuga kuulates, aga ka tavaolukorras hingates või lugedes. Nii sisse- kui väljahingamisel on tüüpiliseks veaks kõhulihaste forsseeritud kasutamine, mis kulutab tarbetult energiat, piirab sissehingatava õhu mahtu ja suurendab survet häälepaeltele. Pingevaba hingamise juures peaksid kõhu sirglihased vastupidiselt olema hoopis võimelised kiiresti lõõgastuma, et diafragma saaks laskuda.

Hingamisviisi harjutamiseks on mitmeid erinevaid lähenemisi ning valik sõltub sageli indiviidi ja vastava tegevuse eesmärkidest. Kõneteraapias on tavaline õpetada hingamist "ülalt alla", mis tähendab, et õpetust antakse edasi nii selgitades kui ette näidates. Näitlejatega töötamisel on tavalisem "alt-üles" lähenemine, kus oma hingamist hakatakse uurima läbi lõdvestuse, meelelise ja füüsilise keha teadvustamise selleks, et vabaneda harjumuspärastest mustritest ja välisest kontrollist (Berry, 1993; Linklater, 2006).

Vokaaltrakti vabastamine. Optimaalse kehaasendi ja hingamise saavutamise järel asutakse psühhofüüsilises treeningumeetodis vabastama pingetest vokaaltrakti. Vokaaltrakti ehk häälekulga moodustavad kõrist ülalpool paiknevad õõned (suuõõs, ninaõõs), mis toimivad kõris tekkiva alghääle resoneeriva võimendina. Linklateri (2006) järgi on keha toimetehhanismide iga osa eelmisest sõltuvuses, nii hakkab keha väärat hingamisviisi kompenseerima eelkõige kõri ja suu ülepingete kaudu. Hingamistoe puudulikkuse korral püüavad kõrilihased edasi anda nii näiteks valjemat häält kui ka tugevaid emotsioone, mille tulemusena liigne press koormab häälepaelu. See võib olla põhjuseks, miks kõnelejal on

sügav ja täiemahuline, aga ometi mitte vaba hää. Kõri pingestamine kitsendab jällegi häälekulglat sel määral, et rinna resonantskojad ei helise kaasa ja hää kostub kõrgendatu ning pingelisena.

Nasaalse hääletekitamise juures ei sulgu korralikult neelulukk ja õhk liigub fonatsioonil ka läbi nina, põhjustades liigselt nasaalset tooni (Aronson, 1990). Nasaalsus võib olla nii struktuurne kui ka funktsionaalne. Linklater mainib, et sageli inimene justkui “peidab” oma häält nina taga, muutes ise mitteteadlikult oma häälekõla nasaalseks. Samuti väidab Aronson (1990), et funktsionaalne, st mitte-anatoomilistest või neuroloogilistest põhjustest johtuv nasaalsus, võib olla seotud psühholoogiliste teguritega, nagu näiteks vähene kõnelemise jõud (ingl *effort*) või mõnikord ka psühholoogilised häired (Aronson, 1990).

Kujutluspildid kui harjutuste lähtepunkt. Psühhofüüsiline hääletreeningumeetod kasutab harjutuste suunistes läbivalt kujutluspiltide kirjeldusi. Achterberg (1985) määratleb kujutlusvõimet mõtlemisprotsessina, mis saades impulsi mistahes meeleaistingust (nägemine, kuulmine, lõhn, maitse, liikumine, asend või puudutus), hakkab sellest lähtuvalt looma tähendust omavat seostevõrgustikku. Dunbar-Wells (1995) sõnastab häälekoolituse kontekstis, et kujutlusvõime ja sõnalised metafoorid on olulised transformatsioonielemendid hääleõpetaja juhiste ning õpilase vokaalse väljundi vahel.

Linklater (2006) põhjendab kujutluspiltide, metafooride ning analoogiate kasutamist, öeldes, et see on parim lähenemisviis häälekasutajatele endile. Linklateri põhimõtete kohaselt ei aita anatoomilisele kõrile keskendumine häälega töötades vaba hääle tekitamisele kaasa, vaid põhjustab monotoonset, sunnitud või isikupäratut häält. Kunstiliselt ja individuaalselt väljendusrikka hääle arendamise juures peab Linklater oluliseks kõneleja tähelepanu suunamist kõrist ära, enam hingamisele ja resonaatoritele.

Kriitika

Kujutluspiltidele tuginevat hääletreeningut on siiski ka kritiseeritud. Näiteks Light (1991) ja Miller (1996) märgivad, et osa hääleõpetajaid ja vokolooge peavad seesugust lähenemist ebatäpseks ja isegi kahjulikuks (Light, 1991; Miller, 1996; Peart-Reid, 2003), kuna töötamine individuaalsete kujutluspiltide ja assotsiatiivsete märksõnadega võivad eri inimestel tekitada väga erinevaid seoseid. Laukkaneni (1995) andmetel ei ole loomuliku hääle vabastamise hüpotees saanud teaduslikelt uurimistöödelt kinnitust. Vastupidi, seda on kritiseeritud argumentidega, et hääletekitamissüsteemi esmane ülesanne ei ole mitte hääle tekitamine, vaid hingetoru ja kopsude kaitsmine tolmu ja mustuse eest. Samuti ei ole inimesel ühtegi

reflektorset kehalist funktsiooni, mis automaatselt muudaks hääletekitamise optimaalseks. Ainuüksi õige hingamiseetodiga ei ole võimalik omandada optimaalset hääletekitamisviisi, kuna hääli tekib füüsilises koostoimes hingamis- ja kõrilihaskonna vahel (Laukkanen, 1995; Laukkanen & Leino, 2001). Kuid Laukkanen (1995) tõdeb ka, et loomuliku hääle vabastamisemeetodid võivad olla kasulikud nii füüsiliste kui psühholoogiliste pingete vähendamiseks.

Kujutluspiltide kasutamist pedagoogilise meetodina toetab eelkõige seisukoht, et tunnetuslike metafooride kaudu õppimine vähendab ülemäärast enesekontrolli ja soorituspinget. Mitmetimõistetavuse ning segaduse vältimiseks pakub Dunbar-Wells (1995) oma uurimistöö kokkuvõttes lahendusena välja, et õpilased ei peaks harjutuste suunistes esinevaid metafoore võtma sõna-sõnalt ning õpilastelt tuleb järjepidevalt küsida harjutuste kohta tagasisidet.

1.4. Psühhofüüsilise hääletreeningumeetodi kohandamine treeningukavaks

Käesoleva töö raames planeeritava hääletreeningu sihtrühmaks on õpetajad. Kuna näitlejatele kui professionaalsetele häälekasutajatele mõeldud psühhofüüsilise hääletreeningumeetodi maht on suur ning spetsiifika eelkõige näitleja väljaõpet toetav, siis vajab meetodi harjutustik õpetajate häälekoolituseks mõningast kohandamist. Meetodi kohandamine toetub kahele põhimõttele:

- 1) metafooride ja kujutluspildi kasutamine hääletreeningus kombineerituna teaduspõhise infoga, mis loob õppijal lisaks visuaalsele, auditivsele ja kinesteetilisele vastuvõtule ka nn ratsionaalse päästiku. Ratsionaliseerimine tagab nn sügava õppimise, mis võimaldab väljakujunenud ebaõigeid harjumusi teadlikult muuta ja õpitavaid uusi oskusi efektiivsemalt rakendada igapäevasesse kasutusse ja (Dunbar-Wells, 1995);
- 2) psühhofüüsiliste treeningharjutuste kombineerimine teoreetiliste miniloengute ning kõnemotoorika harjutusseeriatega järgib eri metoodikatest pärinevate elementide integreerimise põhimõtet, eesmärgiga leida efektiivseim (terviklikuim) treeningumoodus (Naestema, 2016).

Põhjenduse, miks valida õpetajate häälekoolituse aluseks võimalikult otsesel õppeviisil ning praktilistel harjutustel põhinev meetod, andis uuringutest selgunud tõdemus, et õpetajate häälealase ettevalmistuse ebapiisavus tuleneb muuhulgas kaudsest õppeviisist ning teooriakesksusest (Ilomäki, 2008; Richter et al., 2016). Samas on varasemate uuringute (nt Laukkanen, 2009) käigus kinnitust leidnud väide, et häälekoolituses evib nii otsene kui

kaudne õppevorm õppija häälekasutusele positiivset mõju. Verdolini (1997) hinnangul saavutatakse efektiivseim tulemus kaht õppevormi kombineerides.

Mitmed varasemad uuringud, mis on võrrelnud lühi- ja pikaajaliste hääletreeningukursuste mõjusid osalenute häälekasutusele, annavad alust eeldada positiivse mõju avaldumist ka lühikursuste järgselt (Laukkanen et al., 2004; Lehto et al., 2003; Leppänen et al., 2009; Hazlett et al., 2011). Lühikoolituste käigus avaldunud positiivne mõju häälekasutusele ei pruugi küll olla pikaajaline.

Ootused koostatava treeningukava positiivse mõju osas põhinevad eeldusel, et häälekasutuseviisi ning ülekoormuse vahel on seos (Ilomäki, 2008). Hääletreeninguga püütakse ennetada või leevendada häälega seotud probleeme. Häälekoolituse üks tähtsamaid eesmärke on õppida, kuidas tekitada häält väikseima võimaliku pingutusega. Siinkohal on oluline märkida, et hääletreening on käsitledav kui häälepaelte teadlik ning juhitud (üle)koormamine. Hääletreeningut võib üldjoontes võrrelda muude üldfüüsiliste treeningute põhimõttega, kus sobiv mitmekülgne koormus arendab ja parandab lihasvõimekust ning soorituse kvaliteeti, kuid liigne ja ühekülgne koormus pärsib arengut ning võib hakata kahjustama keha loomulikku taastumisvõimet (Vintturi et al., 2001).

Kokkuvõtvalt, kui eri riikides tehtud uuringutest selgub, et hääle on üks õpetajate peamistest töövahenditest, nõudmised õpetajate häälekasutusele on suured, häält koormavaid tegureid on mitmeid ja häälehäireid esineb õpetajatel rohkelt, siis järelikult seisneb probleemi kese õpetajate häälealase ettevalmistuse ebaefektiivsuses või ebapiisavuses.

On olemas uurimisandmed, mis tõestavad psühhofüüsiliste treeningumeetodite tõhusust näitlejakoolituses nii pikema- kui lühemaajaliste kursuste järel, kuid praegu kasutatakse vastavat meetodit suhteliselt kitsal erialal ning seetõttu on psühhofüüsiliste meetodite rakendamismõjude uurimine oluline ka õpetajate häälekoolituse kontekstis.

Käesoleva magistritöö eesmärgiks on piloteerida psühhofüüsilisel treeningumeetodil põhineva treeningukava sobivust õpetajatele. Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

1. Millist ettevalmistust pakuvad Eesti ülikoolide õppekavad häälekasutuse osas õpetajatele ja näitlejatele?
2. Milline võiks olla õpetajatele suunatud psühhofüüsilisel meetodil põhineva hääletreeningukava sisu ja vorm?

II Meetod

2. 1. Uurimismeetod

Uuring viidi läbi kahes osas: andmebaasidepõhise dokumentatsiooni analüüsina (uuringu I osa) ning tegevusuuringuna (uuringu II osa).

Uuringu I osa. Uuringu I osa eesmärgiks oli analüüsida ja võrrelda õpetajate ja näitlejate häälealast ettevalmistust Eesti ülikoolides. Andmete kogumiseks uuriti õpetajakoolituse õppekavasid. Eesmärgiks oli saada teavet teoreetilise ning praktilise õppe osakaalu kohta vastavates ainetes ning hinnata sisukirjelduste põhjal õpiväljundite saavutatavust ning rakendatavust õpetajate igapäevasesse tööalasesse häälekasutusse.

Uuringu II osa. Uuringu II osa eesmärgiks oli piloteerida psühhofüüsilisel treeningumeetodil põhineva treeningukava sobivust õpetajatele. Selleks koostati spetsiaalne hääletreeningukava ning viidi läbi tegevusuuring. Kursuse läbiviimiseks aluseks koostati koolituskava (vt lisa 1) ning treeningtundide detailne etapiviisiline lahtikirjutus (vt lisa 2).

2. 2. Valim

Uuringu I osa. Valimi moodustasid Eesti ülikoolide õppekavad, milles pakutakse õpetajate ja näitlejate ettevalmistust nii bakalaureuse-, integreeritud kui magistriõppe tasemel, lisaks täiendõppe koolitusi. Uuringu I osas analüüsiti:

- 1) Tallinna Ülikooli õpetajakoolituse erialade õppekavasid;
- 2) Tartu Ülikooli õpetajakoolituse (v.a. eripedagoogika ja logopeedia magistriõppekava) erialade õppekavasid;
- 3) Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia lavakunsti õppekava;
- 4) Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia teatrikunsti õppekava.

Uuringu II osa. Grupi moodustamisel kasutati eesmärgipärast valimit. Uuringus osales 9 (naissoost) õpetajat, kellest 3 olid klassiõpetajad, 3 eripedagoogid ja 3 aineõpetajad. Kõik uuringus osalenud õpetajad töötavad Vihasoo Lasteaed-Algkoolis.

2. 3. Protseduur

Uuringu I osa. Õppekavade analüüsiks vajalike andmete kogumiseks teostati päringuid õppeinfosüsteemides ja ülikoolide kodulehekülgedel perioodil veebruar-märts 2019. Tallinna Ülikooli (TLÜ) osas leitud andmete täpsustamiseks esitas uurija TLÜ Haridusteaduste instituudi õppespetsialistile päringu ka meili teel.

Päringuid teostati kasutades märksõnu “õpetaja” ja “hää” (või “hääle-”). Näitlejaõppe osas otsiti aineid vastava õppekava raames, orienteerudes õppemooduli nimetuse, ainete nimetuste ning sisukirjelduste järgi. Leitud õppeainete puhul märgiti ära nende maht ainepunktides (EAP) ning (info olemasolu korral) õppegruppide suurus. Analüüsi leitud ainekavade sisukirjeldusi ja õpiväljundeid.

Uuringu II osa viidi läbi järgmiste etappide kaupa:

1. Koolituskava väljatöötamine, st näitlejatele suunatud psühhoafüüsilise hääletreeningumeetodi kohandamine õpetajatele perioodil jaanuar-märts 2019;
2. Koolituskava piloteerimine aprill 2019;
3. Koolituse analüüs ja kokkuvõtte tegemine aprill-mai 2019.

Tegevusuuringu käigus rakendatud treeningukava tulemuslikkuse ja mõjude hindamiseks koguti kursusel osalenud õpetajatelt andmeid **vabavastustega küsimustikega** (vt lisa 4). Kursusele eelnev küsimustik koosnes kolmest küsimusest, millega koguti infot õpetajate varasemate häälealaste teadmiste ja ettevalmistuse kohta; viimasel paaril aastal esinenud hääleprobleemide kohta ning infot ootuste osas eelseisvale treeningkursusele.

Koolituse järgselt koguti kõigilt osalenutelt seitsme küsimuse toel infot saadud teadmiste rakendatavuse, ootustele vastavuse, tõhususe või puudulikkuse kohta; infot harjutuste osas, mis tundusid ebaolulised või keerulised; hinnangut millist treeningu arvavad õpetajat vajavad veel tulevikus ning etteapnekuid läbitud kursuse sisu osas.

Andmeid tegevusuuringu protsessi kohta kogus uurija **refleksioonipäevikuga** (vt lisa 5). Uurija dokumenteeris ja reflekteeris oma isiklikke tähelepanekuid refleksioonipäevikus, täites seda neljal treeningkorrajärgsel päeval. Päevikus kajastusid treeningtunnis läbi viidud tegevused, mõtted tegevuste mõjude ja eesmärkidele vastavuse osas, isiklikud arvamused tegevuste (eba)õnnestumise ja reaktsioonide kohta, märkmed protsessi käigus tekkinud/tehtud muutuste kohta.

2. 4. Eetilised põhimõtted

Uuringusse kaasatud õpetajatele anti eelnevalt infot uuringu eesmärkide ja ülesehituse kohta. Kõikidelt osalejatelt küsiti suuline nõusolek uuringus osalemiseks. Õpetajad osalesid uuringus vabatahtlikult ja neil oli õigus kursuse mistahes etapis loobuda osalemisest detailsemaid põhjendusi jagamata. Uuringus osalemine ega kursuse läbiviimine ei olnud eraldi tasustatud.

Vastuseid küsimustikele koguti anonüümselt. Uurijani jõudsid kõigi üheksa osalenud õpetaja vastuste lehed. Küsimustikke ja laekunud vastuseid hoitakse magistritöö kirjutamise ja kaitsmise perioodil autori valduses ning hävitatakse peale lõputöö kaitsmist.

III Tulemused

3.1. Häälealane ettevalmistus Eesti ülikoolide õpetaja- ja näitlejaõppes

Tallinna Ülikool on üks suurimaid õpetajaõpet ning pedagoogide täiendõpet ja -kursusi pakkuv õppeasutus Eestis. TLÜ õppekavasid uurides selgub, et hääle- ja kõneoskusi arendavaid aineid õpetajakoolituse õppekavade kohustuslike ainete hulgas ei ole. Õpetajatele hääleõpet pakuvad õppeained on leitavad üldkasvatusteaduslike ja psühholoogiaainete mooduli valikainete hulgas. TLÜ õppeinfosüsteemis on kaks vastavasisulist õppeainet: 1) “Õpetaja häälekultuur ja hääle valitsemine”, mahuga 5 ainepunkti ning 2) “Hääl õpetaja töös”, mahuga 3 ainepunkti. Instituudi õppespetsialistiga täpsustatud andemete kohaselt esimesena mainitud õppeainet hetkel siis enam ei loeta, vaid see on valikainena õppekavades olnud aastatel 2008-2015. Teisena mainitud õppeaine “Hääl õpetaja töös” tuleb esmakordselt lugemisele 2019/20 sügisest, ainet plaanitakse valikainena hakata pakkuma igal sügissemestril. Uus valikaine saab olema avatud kõigile õpetajakoolituse üliõpilastele, vabade kohtade olemasolul saavad teiste erialade üliõpilased seda kuulata vabaainena. Sügisest alustava aine õppegrupi suuruseks on määratud 15 üliõpilast.

Häälealast täiendõpet pakub TLÜ koolituskeskus tellimuskoolitustena. “Kultuuriliste kompetentside” valdkonna raames leidub seal koolitus nimetusega “Kõne ja hääle treening”. Koolituse mahuks on 4 akadeemilist tundi. Rühma suurus on piiratud, kuid piirmäära pole kursuse tutvustuses mainitud.

TLÜ eri struktuuriüksuste õppekavade hulgas leidub veel hääleõppesse kaudselt puutuvaid valikaineid, näiteks hääleseade ja draamaõpetus, ent need on suunatud otseselt kas muusikaõpetaja eriala tudengitele või kajastub hääleõppe aspekt aine tervikus marginaalse osana.

Püüdes võrrelda TLÜ õpetajakoolituse valikainete **sisukirjeldusi**, leiab käesoleva töö autor kriitilise märkusena, et ainete sisututvustustes esile toodud teemad ja märksõnad on esitatud mõnevõrra kaootiliselt. See teeb õppeainete sisulise loogika ning esitatud õpiväljundite saavutamise realistlikkuse analüüsimise keeruliseks. Näiteks mainitakse “Õpetaja häälekultuur ja hääle valitsemine” ainekavas häälekasutusse puutuvaid aspekte (stress; uni; isikupärasus; kehahoid; müra; hingamine; mõtestatud kõne; hääle diapasoone;

venitusharjutused), kuid loetelust ei teki tervikpilti ega ülevaadet aine sisulise ülesehituse kohta. Selgemapiirilisel ning ülevaatlikumalt on autori hinnangul esitatud täiendõppe kursuse sisututvustus.

Hoolimata praktilisele õppetöövormile viitamisest jääb tasemeõppesse kuuluvate ainete juures osalt selgusetuks rakendatavate meetodite sisuline seostatus. Näiteks “Hääl õpetaja töös” sisukirjelduses tuuakse küll välja hingamistehnika sidumine häälekasutusega ning hääleharjutused hääleaparaadi arendamiseks ja häält säästvaks kasutamiseks, kuid ei mainita kordagi tegelemist kehaasendi või kõnemotoorika harjutustega.

Kui analüüsida õppeainete ja kursuse **lähenemisviise**, siis hääletöö spetsiifikast lähtuvalt on positiivne, et õppetöövormina mainitakse nii teoreetilist kui praktilist õpet. Mainitakse nii loenguid, seminare kui iseseisvat tööd (“Hääl õpetaja töös”); videoharjutusi, presentatsioone, rühmaanalüüse (“Õpetaja häälekultuur ja hääle valitsemine”). Täiendõppe kursuse sisukirjelduses on praktilise lähenemisviisi kasutamine välja toodud paralleelselt käsitletavate teemade kaupa. Näide TLÜ koolituskeskuse koduleheküljelt, koolituse sisututvustusest: /---/ *Kõnehingamise alused, praktilised hingamisharjutused. Tutvumine resonaatorsüsteemiga, praktilised hääleharjutused. /---/ Artikulatsiooniaparatuuri olemus, häälikute korrektne moodustamine, praktilised diktsiooniharjutused. /---/*. “Õpetaja häälekultuur ja hääle valitsemine” sisukirjelduses on märksõnadena küll olemas nii kehahoid, hingamine, hääletekitamine kui artikulatsioon, kuid kirjelduses ei ole märgitud, millises õppevormis iga mainitud teemat käsitletakse, kas praktiliste harjutuste või loenguvormis.

Kõigi ainekursuste **õpiväljundid** on rakendusliku suunaga, näiteks baasteadmised hääleaparaadist ja selle tervislikust kasutamisest (“Hääl õpetaja töös”); teadmised elementaarsetest ravivõtetest, ohumärkidest ja häälehügieeni alustest (“Õpetaja häälekultuur ja hääle valitsemine”); omandatud praktilised harjutused, kuidas oma häält paremini hoida ja kaitsta (“Kõne ja hääle treening”). Uute oskuste ja teabe rakendumine õpetajate igapäevasesse häälekasutusse jääb aga autori hinnangul suuresti sõltuma praktilise õppe tegelikust osakaalust ja efektiivsusest.

Tartu Ülikooli õpetajakoolituse õppekavade valikainete hulgas leidub üks häälekoolitust pakkuv õppeaine nimetusega “Õpetaja kõnehääle arendamine ja häälehooldus”. Aine maht on 3 ainepunkti ja osalejate piirarv 18 üliõpilast.

TÜ täiendõppeprogrammides leidub kaks tellimuskoolitust, mis suunatud õpetajate häälekasutuse arendamiseks. Mõlemad kursused – nimetustega “Hääl – õpetaja põhiline töövahend” ja “Hääle väljendusvõimaluste märkamine, kasutamine ja tõlgendamine

õpetajatöös” – on tellimuskoolitused, mahuga 8 akadeemilist tundi (0,25 EAP). TÜ tellimuskoolituste korraldusliku aspektina võib tuua esile valmisolekut viia koolitus läbi tellija poolt soovitud kohas, tellija poolt komplekteeritud grupile. Õppegrupis osalejate piirarv ei ole määratletud.

Samuti pakutakse hääleseade, avaliku kõnelemise ja esinemisostkustega seotud koolitusi, kursusi või vabaaineid TÜ eri struktuuriüksustes ning TÜVKA täiendkoolituste programmis, kuid need on suunatud muude erialade üliõpilastele või ei ole alaliselt tellitavad.

Õppeainete **sisukirjeldused** toovad teemade kaupa esile õppe sisulised rõhuasetused ja ülesehituse. Kõik kolm õppeainet mainivad ühiste teemadena teadmisi häälehügieenist, praktilisi hääle-, hingamis- ja liikumisharjutusi hääle soojendamiseks ja treenimiseks. Kõik kolm sisukirjeldust toovad teemana esile ka kõne kui eneseväljenduse, emotsionaalse kõne ning hääle väljendusvõimaluste märkamise ja tõlgendamise.

Sisukirjelduste põhjal otsustades on eelkõige tasemeõppe aine sisuline ülesehitus terviklikku häälekasutust toetava **lähenemisviisiga**, sisaldab nii teoreetilist kui praktilist õpet, praktiliste harjutuste rakendamine on ka selgelt teemade kaupa näidatud. Mõlema täiendõppe koolituse tutvustuses on õppetöövormina nimetatud küll ainult auditoorset õppetööd. Samas on kursuste sisukirjeldustes mainitud harjutuste kaudu õppimist ja hääle kasutamise arendamist, mille põhjal võib järeldada, et kursuse käigus sooritatakse mingis mahus ka praktilisi harjutusi.

Kõigi kolme ainekursuse **õpiväljundid** on rakendusliku suunaga, näiteks oskus arendada ja hoida oma häält (“Hääl – õpetaja põhiline töövahend”); teadmine, kuidas keha ja hingamise kasutamine mõjutab hääle tekkimist (“Hääle väljendusvõimaluste ...”);

Eriti aga tasemeõppe aines pakutavate uute oskuste täielik realiseerumine võib osutada keeruliseks õpiväljundite sisulise ambitsioonikuse tõttu, näiteks (lisaks enda kõnehääle kujundamisele) oskus kujundada ka teiste kõnehäält. Õppijate tähelepanu suunamine ka teiste rühmaliikmete kõne jälgimisele ja analüüsimisele on kooskõlas kogemusliku hääleõppe meetodiga ning võib tõhustada õpiväljundite saavutamist. Täiendõppekursuse õpiväljundites kajastub oskuste suunatus rakendamisvõimalustele erialasel tööl, mis sobib hästi täiskasvanute täiendõppe profiiliga.

Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia Lavakunstikooli näitlejaõpe kestab neli aastat ning õppe kogumahust (240 EAP) moodustavad hääletehnika, kõnetehnika ja lavakõnega tegelevad ained kokku enam kui veerandi (54 EAP). Hääle- ja kõnealaste õppeainete jaotus õppekavas on ühtlaselt jagatud nelja bakalaureuseõppe aasta peale. Õppe sisuline gradatsioon seisneb

ülesannete ja käsitletavate tekstide stilistilises ja tehnilises keerukuses. Õppegrupp on väike juba kursuse enda piirmäära tõttu (ühel kursuse õpib tavaliselt 16 näitlejaüliõpilast). Aga õppetöö on tihti korraldatud ka väiksemates gruppides (kursus jaotatud kaheks või kolmeks õpperühmaks), rohkelt on individuaaltunde.

Positiivse ennetava abinõuna läbivad kõik Lavakunstikooli esmakursuslased õpingute alguses larüngoskoopilise uuringu Ida-Tallinna keskhaiglas, et nii üliõpilastel kui õppejõududel oleks olemas teave võimalikust hääleprobleemist või väärharjumusest.

Lavakunstikooli õppekavadesse kuuluvate hääle- ja kõneõppe ainete **sisukirjelduste** uurimisel ilmneb, et näitlejaõppe häälekoolituse metoodikas on rõhuasetus selgelt otsesel **lähenemisviisil**. Õpe põhineb praktilistel meetoditel ja ülesannetel, hääleõppe harjutusi sooritatakse põrandal, neid seotakse füüsiliste ülesannetega, neid tehakse erinevates ruumides, erineva eesmärgiga. Teisalt jääb õppekava lugedes selgusetuks näitlejatele jagatavate teoreetiliste teadmiste teemad, vorm ja maht.

Hääleõppesse puutuvate ainete **õpiväljundid** on eelkõige erialasele tegutsemisele suunatud rakenduslikud oskused (oskus oma hääle- ja kõneelundkonda ette valmistada professionaalseks tööks; oskus suhelda partneri ja publikuga; oskus analüüsida esitatavat teksti, tajuda stiili, valida sellele vastav esitusmeetod; oskus oma häält ja kõnet kohandada erinevate ruumiakustikatega; suutlikkus omandatud teadmisi, oskusi ja saadud kogemusi loominguliselt integreerida erialasesse tegevusse, jne).

Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia teatriõppe õppekavas on hääle- ja kõnealased ained planeeritud osalt kohustuslike, osalt valikainetena. Näitlejaõppe kestab TÜVKA teatriõppes neli aastat ning näitlejaõppe kogumahust (240 EAP) moodustab hääleõppele keskenduv moodul 30 ainepunkti suuruse osa, millest 25 EAP-d on kohustuslikud ning 5 EAP-d lisandub samasuunalistest valikainetest. Hääle- ja kõnealaste õppeainete jaotus õppekavas on ühtlaselt jagatud nelja bakalaureuseõppe aasta peale.

Ainete **sisukirjeldustest** nähtub, et rõhuasetus näitlejaõppe hääle- ja kõnealaste ainete **lähenemisviisis** on otsesel õppel, eri meetodite praktiseerimisel. Teoreetilisi teadmisi jagatakse üliõpilastele lavakõne õppeaine raames loenguvormis.

Õpiväljundid on eelkõige erialasele tegutsemisele suunatud rakenduslikud oskused (häälekasutuse, diktsiooni, ortoepia, hääletreeningu võtete rakendamine erialases töös; psühhofüüsilise näitlejatreeningu kõikide elementide valdamine – õige hingamis-, soojendus- ja lõdvestustehnika; artikulatsiooni- ja hääleaparaadi valitsemine; erinevate esituslaadide valdamine, suhtlemistehnikad jne).

3.2. Koolituskava väljatöötamine

Õpetajate häälekoolituse jaoks koostab uurija hääletreeningukava, mis põhineb psühhofüüsilisel hääletreeningumeetodil.

Kursuse **eesmärgiks** on: 1) jagada õpetajatele teadmisi häälehügieenist, häälehäirete ennetamisest ning esmastest eneseabi võtetest; 2) arendada õpetajate häälealaseid oskusi, sh optimaalse kehaasendi, hingamismustri, fonatsiooni ning diktsiooni saavutamist.

Kursuse eesmärkide saavutamiseks kohandab uurija aluseks valitud psühhofüüsilist treeningumeetodit osaliselt, st vähendatakse harjutuste mahtu ja praktilist osa kombineeritakse teoreetiliste miniloengutega. Rõhuasetus igas treeningtunnis on siiski praktiliste harjutuste kompleksil. Meetodi **kohandamine** toimub kolmes aspektis:

- 1) teoreetiliste miniloengute integreerimises treeningtundidesse;
- 2) kõnemotoorikaharjutuste ploki lisamises;
- 3) kujutluspildil põhinevate harjutuste kommenteerimises teaduspõhise infoga.

Uurija on teadlik sellest, et viimasena mainitud lisandus võib psühhofüüsilise treeningumeetodi põhiolemuse suhtes olla kõige küsitavam, vaieldavam. Näitlejatele suunatud psühhofüüsiliste hääletreeningumeetodite klassikalises õpiviisis juhib tegutsemist üksnes kujutluspilt, metafoor, aisting. Õpetajatele suunatud häälekoolituse puhul otsustab uurija kasutada ka konkreetseid teaduspõhiseid nimetusi, selgitusi ja visuaalset näidismaterjali (joonised, pildid). Ajendi, miks selgelt piiritletud meetodit omalt poolt täiendada, annab vajadus leida viis, kuidas 1) professionaalsetele häälekasutajatele suunatud meetodist (sh suur maht ning erialane spetsiifika) eristada kõige olulisem ja rakenduslikum osa ning kanda see üle õpetajate häälekoolitusse; 2) kuidas võtta õpetajate häälekoolituses arvesse õpetajate kutsetöö spetsiifikat.

Uurija kasutab treeningukavas nii otsest kui kaudset õppevormi, mõlemat lähenemisviisi kombineerides. Koostatava **treeningukava sisu** hõlmab:

- 1) teoreetilist ülevaadet häälehügieenist, häälehoiust ja häälehäireid ennetavatest abinõudest;
- 2) praktilisi harjutusi kõneleja kehahoiaku, hingamise, fonatsiooni ning diktsiooni teadvustamiseks ja parendamiseks.

Käesoleva töö raames huvitavad uurijat eelkõige treeningukava kohandamise ja rakendamisega seotud aspektid, seega piirdub uurija üksnes koostatava treeningukava piloteerimisega. Kursus koosneb neljast treeningtunnist, mis toimuvad sagedusega kaks korda nädalas kahe nädala jooksul. **Treeningtundide ülesehitus** on igal korral sama:

- 1) miniloeng häälehügieenist;
- 2) praktilised harjutused;
- 3) tundi reflekteeriv vestlus (rühmarefleksioon);
- 4) koduse ülesande andmine ja iseseisva töö juhendamine.

Kursus toimub grupitreeninguna.

Kursuse teoreetilise osa moodustavad **miniloengud** (vt lisa 3) häälehügieenist, häält koormavatest teguritest ning häälevaevusi leevendavatest esmastest eneseabivõtetest. Loengud on koostatud teaduskirjanduse alusel praktiliste käsiraamatute “probleem – vastus” laadis. Häälehügieeni miniloengute kokkuvõtted jaotatakse peale kursuse läbimist osalejatele ka paber kandjal (vt lisa 3).

Treeningtunni kaalukaima osa moodustavad **praktilised harjutused** (vt lisa 2), mille järjestus järgib psühhofüüsilisel treeningumeetodil põhineva hääleõppe ülesehituslikku loogikat, alustades kehateadlikkuse tõstmisest, valede lihaspingete või liigse soorituspinge vabastamisest ning jätkudes hingamisharjutustega, mis juhivad osalejad fonatsiooni harjutusteni. Uurijapoolse lisandusena järgneb eelnenule kõnemotoorikaharjutuste plokk.

Treeningtundi lõpetav **reflekteeriv vestlus** hõlmab nii osalejate vahetute kogemuste jagamist, uurija poolt küsimustega suunatud refleksiooni, harjutuste kohta tekkinud täpsustavate küsimuste esitamist ning vajadusel lisaselgituste andmist.

Iga treeningtunni lõpus antakse osalejatele ka **kodune ülesanne** treeningtundides praktiseeritu kinnistamiseks. Kodune ülesanne piirdub üht treeninguetappi kinnistavate harjutustega, ent hõlmab igal järgneval korral erineva treeninguetapi harjutusi.

Taotleivate **õpiväljundite** seadmisel on silmas peetud, et treeningukava oleks tervikliku häälekasutuse põhimõtet järgiv, praktiline ja igapäevasesse häälekasutusse rakendatav. Seega sõnastab uurija õpiväljundid järgnevalt: koolituse läbinud õpetaja

- 1) teab hääle tervisele kahjustavat mõju avaldavaid tegureid;
- 2) teab viise, kuidas ennetada ja leevendada hääle väsimist, ülekoormust- ja häireid;
- 3) teadvustab optimaalse ja terve hääle saavutamiseks vajalike oskuste kujundamise olulisust;
- 4) teab ja oskab korrektselt sooritada fonatsiooni toetavaid ja arendavaid harjutusi;
- 5) mõistab kehaasendi, hingamise, fonatsiooni ja artikulatsiooni koostoimet optimaalse ja efektiivse kõnelemise saavutamisel;

- 6) teadvustab saadud teadmiste ning kogemuste integreerimisevõimalusi igapäevasesse praktikasse.

3.3. Koolituse analüüs ja tulemused osalejate hinnangul

Treeningkursusel osales üheksa õpetajat, kellelt koguti vabavastustega küsimustikuga infot nii vahetult enne kursust (hinnangud oma häälele) kui pärast kursuse lõppemist (hinnangud kursusele). Uurijani jõudsid nii eel- kui järelküsitluse puhul kõigi üheksa õpetaja vastused. Õpetajate hinnangud oma häälele. Vastusena esimesele küsimusele hindasid õpetajad oma seniseid häälealaseid teadmisi ja häälealast ettevalmistust ametialaseks tööks sõnadega: *kesised, väga napid, kasinad*. Kolm õpetajat väitsid, et nad pole saanud mitte mingisugust häälealast ettevalmistust ega koolitust; kolm tõid välja, et on aastate jooksul osalenud häälekoolitusel või koolitusel, kus on tehtud ka hääleharjutusi; kolm õpetajat olid hääleseadega kokku puutunud hobikoorides lauldes.

Küsimusele, kas viimase aasta-paari jooksul on esinenud häälega probleeme, vastasid kuus õpetajat, et probleeme on olnud nii hääle väsimise, käheduse, ragisevuse kui intensiivsest rääkimisest tekkinud valuga. Kaks õpetajat mainisid ka, et on olnud viimaste aastate jooksul hääletud. Õpetaja kirjeldab:

“Probleeme on olnud sügiseti, kui häälele on koolis jälle suur koormus, koolimajas jahe ja pinge suurem – kurguhäädad kummitavad pea igal sügisel. Ühel aastal olin üle nädala täiesti hääletu, sositasin vaid.”

Ülejäänud kolmel õpetajal ei olnud märkimisväärseid hääleprobleeme esinenud, kui siis ainult külmetushaiguse ja köha-nohu otsesel mõjul.

Õpetajate ootused kursusele jaotusid sisuliselt kaheks. Neli õpetajat kirjeldasid omi ootusi saada kursuselt teoreetilisi teadmisi sõnadega: *kuidas häält ravida; mida teha taastumiseks; kuidas häält hoida; kuidas häält hoida liigselt pingutamata*. Viis õpetajat tõid esile oma ootused pigem praktiliste harjutuste ja treeningu osas: *ootan mõnd head võtet; kuidas korrastada hingamist, et see toetaks hääleaparaadi tööd; ootan hingamisharjutusi, hääleharjutusi; kuidas oma häält tugevamaks muuta; kuidas häält õigesti kasutada*.

Õpetajate hinnangud kursusele. Pärast koolitust paluti õpetajatel hinnata kursusel saadud teadmiste rakendatavust oma igapäevases häälekasutuses. Üheksast õpetajast viis hindasid kursusel saadud teadmisi ja oskusi sõnadega: *kasulik, hea*. Õpetajad tõid välja lisaväärtuse, mainides, et kavatsevad mõnda harjutust praktiseerida koos õpilastega. Seitse õpetajat tõid kogetut kirjeldades välja kursuse rakenduslikkuse, nimetades harjutusi, mida plaanivad

iseseisvalt ja igapäevaselt kasutama hakata. Kaks õpetajat mainisid aga edaspidise iseseisva praktiseerimise keerukust – see jäävat pidama enesedistsipliini ja motiveerituse taha. Õpetaja kirjeldab:

“Siin oli palju sellist, millele pole ma varem mõelnud ega tähelepanu pööranud. Saadud teadmised on hästi rakendatavad, kui võtta eesmärgiks oma hääle treenimine. Konkreetselt ise saadud teadmiste rakendamise osas olen väheke skeptiline – väikeses klassis, väheste õpilastega töötades olen suutnud üldjuhul oma häält hoida ja ma ei ole eriti usin ja järjekindel igasuguste treeningutega.”

Hinnangutes kursuse teoreetilise ja praktilise poole vastavuse kohta tõsteti enamjaolt esile praktilist hääletreeningut. Seitse õpetajat kirjeldasid harjutuste reaalsel sooritamist enda jaoks tulutoovamaks ja huvitavamaks kui miniloenguid. Üheksast õpetajast kaks hindasid kursuse osasid enda jaoks võrdselt vajalikeks. Õpetaja kommenteerib:

“Mõlemad osad on vajalikud ja teineteist toetavad. Kuid olen alati eelistanud praktilisi tegevusi, nii vastas vahest minu ootustele ja vajadustele enim praktiline hääletreening. Viimane oli ka rohkem uut teavet pakkuv.”

Kõige tõhusamatest harjutustest mainisid õpetajad enim hingamisharjutusi (5 õpetajat), kõnemotoorika treeningharjutusi (2 õpetajat) ja soojendusharjutusi (2 õpetajat). Harjutuste kompleksset terviklikkust tõid esile kaks õpetajat.

Kursuse jooksul sooritatud harjutustest ebaolulisemaid õpetajad esile tuua ei osanud. Üks õpetaja mainis, et tervislikel põhjustel ei sobinud talle harjutused põrandal.

Vastusena küsimusele, mis oli harjutuste juures kõige keerulisem, väitsid kolm õpetajat: *keskendumine; igapäevarütmist ümberorienteerumine; lõppenud tööpäeva mõtetest nn harjutuste lainele saamine*. Raskusena toodi välja ka harjutuste sooritamisel õige rütmi saavutamist ning harjutuste rahulikku tempot, millega oli keeruline end kohandada (2 õpetajat). Samas tõi üks õpetaja esile probleemi, et mõne harjutuse juures ei jõudnud iga kord järjekorda jälgida. Üks õpetaja märkis, et oluline oli kindlustunde saamine harjutuse õigest sooritamisest ja üks õpetaja tõdes, et tema jaoks ei olnud harjutustes midagi keerulist. Õpetaja kirjeldab:

“Kõige keerulisem oli vahest just oma hääle nõ kättesaamine kuskilt sügavalt, sealt, kust tavaliselt häält ei tekita.”

Vastuseks küsimusele, milliste teadmiste või treeningu järele oleks vajadust veel tulevikus, kirjutab üks õpetaja nii:

“Minu arust võiks meie õpetajate igal esmaspäeval koosolekul olla 10 minutit sellist väikest treeningut. Koos tegutsedes on tulemused kindlasti kiiremad tulema. Kuna igapäevaselt on keeruline sellist aega leida, siis võiks ka vast lühemalt ja ikka koos.”

Ka teine õpetaja märgib:

“Millegipärast on nn grupitegevus kuidagi tõhusam – tullakse kokku, et ühiselt enda eest hoolt kanda. Õpetajate tööandjad võiksid ju pakkuda õpetajatele regulaarset hääleteraapiat oma kooliski, ka jooga treeningud oleksid sobilikud.”

Vajaduse hääletreeningute pikemaajalise kestvuse, toimumise regulaarsuse või korduva tsüklilisuse järele tõid esile kokku neli õpetajat. Praktiliste oskuste edasise arendamise osas tõid neli õpetajat esile hääle kandvuse ja tugevuse arendamise, üks õpetaja mainis kõnetehnika parendamise vajalikkust.

Vastustena uurija viimasele küsimusele kursuse muutmise või parendamise osas tõid õpetajad ettepanekutena välja järgmist: *kursust samas mahus korrata; korraldada kursust pikema perioodi jooksul; pikendada praktiliste harjutuste etapi ajalist keskvust, suurendada praktika osa mahtu*. Kaks õpetajat hindasid läbitud kursust sobivaks ja vajalikuks ülikoolide õpetajakoolituse jaoks. (Viimane arvamus olid ilmselt mõjutatud sellest, et õpetajad teadsid, mis on uurija magistr töö teematika). Kaks õpetajat andsid tagasisidet, et ei oska viimasele küsimusele vastata. Kaks õpetajat üheksast ei vastanud otseselt esitatud küsimusele, vaid andsid vastusena positiivset tagasisidet kursuse juhendamise osas. Õpetaja kirjeldab:

“Ma ei oska seda vastustesse sobitada, aga mulle väga meeldis, et Sa suunasid sissejuhatuses ja harjutuste ajal mõtteid nn õigetele radadele ja tõid põhjendusi.

Ka teine õpetaja märgib:

“Kõik oli tore. Mulle meeldis, et juhendamine oli hästi täpne, korrektne, selge ja arusaadav.”

3.4. Olulisemad tähelepanekud uurija refleksioonipäevikust

Treeningutunde läbiviimisel osutus uurija jaoks suurimaks väljakutseks liikuda ühelt tunni etapilt teisele viisil, et osalejad suudaksid meditatiivses laadis harjutustelt minna üle aktiivset osalust nõudvatele harjutustele, näiteks üleminek hingamisharjutustelt hääleharjutustele. Algse plaani kohaselt järgnesid rahuolekus hingamise teadvustamisele ja hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamisele aktiivsed hingamisharjutused diafragma ja kõigi hingamislihaste aktiveerimiseks. Sellele pidi omakorda järgnema taas rahulik osa fonatsiooni pehme alustamisega üle ohke. Osalejate “soovimatus” tulla välja

põrandal sooritatavate hingamisharjutuste meditatiivsest laadist, andis uurijale põhjust kahelda harjutusetappide sobivas järjestuses. Uuriija otsustas muuta selles osas esialgset plaani ning korrigeeris harjutuste järjekorda. Alates teisest treeningtunnist järgnesid meditatiivsematele hingamisharjutustele hääleharjutused (sh fonatsiooni pehme alustamine ja fonatsiooni kestuse pikendamine) ning kuna nende harjutuste käigus tõusti järk-järgult põrandalt üles, sooritati aktiivsed rütmilised hingamisharjutused juba püsti seistes. Selline vangerdus harjutuste järgnevuses toetas tunnietappide järk-järgulist üleminekut. Siiski jäigi kõne all olnud harjutusetappide üleminek õpetajate jaoks pisut ebamugavaks igal treeningtunnil.

Ootuspäraselt osutus vaashoituks osalejate valmisolek sooritada ekspressiivsemat häälekasutust nõudvaid harjutusi ning üksikharjutusi grupi ees. Osalejate ebakindlus hääle valjuse osas mõjus aga pärssivalt vaba hääle tekitamisele ning kõri lõdvestatusele. Uuriija kohandas kursuse jooksul selles osas oma esialgset plaani vastavalt kujunenud olukorrale, suurendades harjutuste juhendamisel ja eestvedamisel enda osalust või vähendades üksi sooritatavaid ülesandeid. Seejuures täheldas uurija enda puhul fonatsiooni mõningast pinguldatust, harjutuste tempo liigset forsseerimist ja hääle väsimust pärast treeningtundi. Võib arvata, et sellised nähud tulenesid algajast kursusejuhendaja soorituspingest.

IV Arutelu

Töö eesmärgiks oli 1) analüüsida ja võrrelda õpetajate ja näitlejate häälealast ettevalmistust Eesti ülikoolides ning 2) piloteerida psühhofüüsilisel treeningumeetodil põhineva treeningukava sobivust õpetajatele.

Uuringu I osas uuriti andmebaaside põhjal Eesti ülikoolide õpetaja ja näitleja erialade õppekavu ning kogutud andmed andsid vastuseid uurija poolt püstitatud esimesele uurimisküsimusele – millist ettevalmistust pakuvad Eesti Ülikoolide õppekavad häälekasutuse osas õpetajatele ja näitlejatele.

Õpetajaõppe osas andsid kogutud andmed kinnitust hinnangule, mis on käsitlemist leidnud ka varasemates uuringutes (nt Mäeorg, 2008), et õpetajate erialases ettevalmistuses pakutav hääleõpe toimub Eesti ülikoolides väga väikeses mahus. Näiteks TLÜ tasemeõppe valikained kajastusid õppeinfosüsteemis 3 ja 5 EAP mahuliste ainetena, ent andmete täpsustamisel selgus, et 5 EAP mahus hääleõppeaine oli viimati õppekavas 2015. aastal ning 3 EAP mahus hääleõppeaine tuleb õpetamisele alates 2019/20 õppeaasta sügissemestrist. Seega ei olnud vahepealsetel õppeaastatel TLÜ õpetajakoolituse üliõpilastele loodud võimalust saada

erialaseks tööks ettevalmistavat hääleõpet. Iseküsimus on, kui palju ülikoolid ning üliõpilased väärtustavad või teadvustavad hääleõppe olulisust õpetajaõppe osana. Käesoleva töö raames jäävad uurimata ka rõhuasetuste tagamaad, mis võivad olla tingitud ülikoolide piiratud ressurssidest.

Teiselt poolt seab hääleõppeainete sisulisele, sh praktilise osa mahule piiranguid hääleõppe spetsiifika, mis ühelt poolt vajab nõ kriitilist osalejate miinimumi, et tekiks rühmatöö efekt, teisalt nõuab piirmäära, et võimaldada igale osalejale individuaalset juhendamist (Laukkanen, 2004). Näiteks TÜ tasemeõppeaines osalejate piirarv on 18 üliõpilast, TLÜ aines vastavalt 15 üliõpilast. Selline rühmatöös osalejate arv on ka optimaalne, et praktilises hääleõppes jõutaks õppijaid juhendada, jälgida ja tagasisidestada. Piiratud osalejate arv tähendab samas, et valikainetes saavad osaleda ainult väga vähesed õpetajaõppe üliõpilased. Kõik soovijad ei pruugi hääleõpet valikainena saada.

Viimatised andmed analoogse ülevaate kohta pärinevad aastast 2008 (Mäeorg). Selles kümne aasta taguses uurimistöös jõuti tulemusteni, et kuigi häälealane koolitus on Eesti ülikoolide õppekavades olemas, siis näiteks õpetajakoolituses ei kuulunud häälealased õppeained tol hetkel ei kohustuslike ega valikainete hulka. Õpetajaõppes olid häälealased kursused vabaainete valikus või korraldatati neid mitte-regulaarselt täiendkoolituse raames.

Kümme aastat hiljem on hääleõppe osakaal õpetajate tasemeõppes suhteliselt sama. Häälealase koolituse õppeained kuuluvad nüüd küll valikainete hulka. Sarnaselt kümne aasta tagusele olukorrale pakuvad nii Tallinna kui Tartu ülikoolid häälekursusi tellimuskoolitustena täiendkoolituste raames.

Hääle koolitamise spetsiifikat arvestades saab positiivse aspektina tõdeda, et ainete sisukirjelduste ja õpiväljundite põhjal hinnates ei ole Eesti ülikoolide õpetajakoolituses pakutav õpe üksnes teooriakeskne ja loenguvormis edastatav. Kõik uuritud ainekavad nimetasid õppevormina ka otsest õpet, praktilist harjututamist.

Seega suurim erinevus, mis ilmneb õpetajate ja näitlejate hääleõppe ainekavade võrdlemisel, on ettearvatult mahtude suur erinevus. Vahe on mõistetav erialade erinevust arvestades. Ometi on teada, et näiteks alushariduse pedagoogide häälekasutuslik intensiivsus võib tööpäeva jooksul olla oluliselt suurem kui muudel elualadel, sh näitlejatel (Sala et al., 2001; Smolander & Huttunen, 2006). Õpetajate igapäevane töökeskkond sisaldab mitmeid häält koormavaid tegureid ja õpetajad on üks suurimaid ametirühmi foniatriliste patsientide seas (Ilomäki et al., 2009). Õpetajate tööalane häälekoormus ja hääleprobleemide sage esinemine näitab vajadust tõhusama häälelise ettevalmistuse järele.

Piiratud õppemahust tulenevalt seisneb õpetajatele suunatud hääleõppekursuste problemaatilisus seega ka kursuste lühiajalisuses, mistõttu treeningu positiivne efekt ja mõju ei ole kuigi pikaajsed (Verdolini, 1997). Uued häälekasutusoskused ei salvestu nii kiiresti implitsiitsesse mälu, mis tähendab, et õpitud oskused ei rakendu igapäevasesse häälekasutusse ega muuda varasemaid väljakujunenud (väär)harjumusi (Tulving & Schacter, 1990; Verdolini, 1997). Arvestades hääleõppe eripära, kandub ainult regulaarne pikema perioodi jooksul sooritatud harjutamine kõneleja häälekasutusse ja pikaajalisse mälu.

Esmane asi, mida uurija arvates näitlejakoolitusest õpetajate häälekoolitusse üle kanda, on erialaseks tööks ettevalmistava hääleõppe olulisuse teadvustamine ja väärtustamine. Ka kursusel osalenud õpetajad tõid oma hinnangutes esile seniste häälealaste teadmiste kesisust, nappust ja puudulikkust. Rühmarefleksiooni käigus toimunud vestluses meenutasid õpetajad endi esimesi tööaastaid, mil häälekasutuse suur koormus olevat tulnud nende jaoks üllatusena. Õpetajad tõdesid, et erialase väljaõppe ajal ei osanud nad tööga kaasnevat koormust häälele sellises mahus, nagu see tegelikus tööelus ilmnes, ette kujutada.

Teave ja oskused õpetajatele hääleõppe andmiseks on Eesti ülikoolides olemas. On pigem korralduslik küsimus, kuidas näiteks TÜVKA õppekavade häälealased valik- ja vabaained sama ülikooli õpetajaõppe üliõpilasteni tuua. Ka TLÜ eri struktuuriüksuste all leidub erinevate erialade õppekavades hääleõppeaineid. Ent õppe kättesaadavuse juures saavad piiravateks teguriteks õpperühmade piirmäärad, kursuste toimumise regulaarsus ja järjepidevus ning hääleõppe olulisus ja asetumine õpetajakoolituse õppekavade rõhuasetuses.

Uuringu II osas viidi läbi tegevusuuring ning koguti andmeid uurija poolt püstitatud teisele uurimisküsimusele – milline võiks olla õpetajatele suunatud psühhofüüsilisel meetodil põhineva hääletreeningukava sisu ja vorm.

Kuna näitlejate hääleõppeks mõeldud meetodi maht on suur ja spetsiifika eelkõige näitleja väljaõpet toetav, siis vajas meetodi harjutustik õpetajate häälekoolituse jaoks mõningast kohandamist. Tehtud kohandused toetasid kursuse sobivust õpetajatele.

Kursuse läbiviimine ja treeningukava rakendamine üldjoontes õnnestus. Uurija isikliku mulje kohaselt osalesid õpetajad treeningutes aktiivselt, järgisid harjutusi usaldavalt. Õpetajate hinnangud kursusele olid positiivsed, tuues esile treeningukava loogilist ülesehitust, rakenduslikkust ning mitmekesisust. Olulise väärtusega oli uurija jaoks ka isiklik kogemus kursuse juhendamisel (kuidas enda jõuvarusid treeningtunnis jagada; kuidas anda enam kaalu osalejate iseseisvale praktikale, jmt).

Toetudes uurija eneserefleksioonipäevikule vajab treeningukavas mõningast muutmist tunnietappide seotus ja üleminekud. Õpetajatelt saadud hinnangute põhjal peab uurija tulevikus vajalikuks pöörata lisatähelepanu osalejate rahuliku ja fokusseeritud keskendumise saavutamisele ning häälekandvust arendavatele harjutustele.

Uurija on teadlik tõigast, et teostatud tegevusuuringu usaldusväärsust võib kahandada suhteliselt väike ja eesmärgipäraselt koondatud valim. Kõik uuringus osalenud õpetajad on uurija kolleegid, kellega uurija suhtleb iganädalaselt. Tihe tööalane suhtlus võib osalt mõjutada küsimustikes jagatud tagasisidestavate vastuste sisu, tooni ning meelsust.

Oma töö tugevuseks peab uurija otsest praktilist kasu, mida õpetajate erialasel ettevalmistamisel võiks pakkuda teooriat ning praktikat ühildav, terviklikku häälekasutust toetav hääleõpe. Käesolev töö võiks saada aluseks õpetajakoolituses hääleõppe olulisuse teadvustamisel ning osakaalu suurendamisel.

Tänuõnad

Täna oma magistr töö juhendajaid, logopeed Riin Naestemat ja dotsent Marika Padrikut, julgustuse, kannatlikkuse ning asjakohaste nõuannete eest.

Olen väga tänulik Vihasoo Lasteaed-Algkooli direktorile Marika Astorile, kes võimaldas uuringut Vihasoo koolis läbi viia, ning kogu õpetajate kollektiivile uuringus osalemise eest.

Eriline tänu kõikidele kõnetehnika, lavakõne, hääle- ja lauluõpetajatele, kellega olen oma varasemate õpingute jooksul kokku puutunud ja kellelt saadud õpetused kajastuvad käesolevas magistr töös.

Magistr töö juures olid veel abiks keeleteoimetaja Annika Vamper ning tõlk Katrin Hammer. Suur tänu.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud käesoleva lõputöö ise ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Riina Maidre

15. mai 2019

Kasutatud kirjandus

Achterberg, J. (1985). *Imagery in healing. Shamanism and modern medicine*. Boston: Shambhala.

Aronson, A.E. (1990). *Clinical Voice Disorders*. 3.tr. New York, Thieme Stratton.

Barkalaja, A. (2007). Identiteet ühiskondliku ja isikulise vahelülina: efektiivse keha mõiste kasutusvõimalusi. *Kirikiri*, külastataud aadressil http://www.kirikiri.ee/article.php3?id_article=381

Berry C. (1993). *Your voice, and how to use it successfully*. London: Harrap.

Dunbar-Wells, R., (1995). The use of metaphor in voice teaching: A comparative study of Sinus Tone production and vocal cord theories. *Australian Voice*, 1.

Entwistle, N., Peterson, E. (2004). Learning styles and approaches to studying. *Encyclopedia of applied psychology*, külastatud aadressil https://www.researchgate.net/profile/Noel_Entwistle/publication/312002808_Learning_Styles_and_Approaches_to_Studying/links/5bc8de8492851cae21af0e89/Learning-Styles-and-Approaches-to-Studying.pdf

Gelb, M.J. (1996). *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*, Second Edition. 2. tr. Henry Holt and Company

Halawa, W.E., Perez, S.S., Antonio, C.G. (2011). Measurement of vocal handicap in patients with vocal nodules and functional dysphonias. *Journal of Voice*, 12(2), 121-124

Hazlett, D.E., Duffy, O.M., Moorhead, S.A. (2011). Review of the Impact of Voice Training on the Vocal Quality of Professional Voice Users: Implications for Vocal Health and Recommendations for Further Research. *Journal of Voice*, 25(2), 181-191.

- Ilomäki, I. (2008). *Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset*. Tampereen Yliopisto
- Ilomäki, I., Laukkanen, A.-M., Leppänen, K., Vilkmán, E. (2008). Effects of voice training and voice hygiene education on acoustic and perceptual speech parameters and self-reported vocal well-being in female teachers. *Logopedics Phoniatrics Vocology* 33(2), 83-92
- Ilomäki, I., Leppänen, K., Kleemola, L., Tyrmi, J., Laukkanen, A.-M., Vilkmán, E. (2009). Relationships between self-evaluations of voice and working conditions, background factors, and phoniatric findings in female teachers *Logopedics Phoniatrics Vocology* 34(1), 20-31
- Jonsdóttir, V. I. (2003). *The Voice. An Occupational Tool*. University of Tampere
- Kompus, M. (2010). *Õpetajate hinnangud hääleprobleemidele*. Tartu Ülikool.
- Laukkanen, A.-M., Leino, T. (2001). *Ihmeellinen ihmisääni*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Laukkanen, A.-M., Leppänen, K., Ilomäki, I. (2009). Self-Evaluation of Voice as a Treatment Outcome Measure *Folia Phoniatr Logop* 61(1), 57-65.
- Laukkanen, A.-M., Syrjä, T., Laitala, M. & Leino, T. (2004). Effects of two-month vocal exercising with and without spectral biofeedback on student actors' speaking voice. *Logopedics Phoniatrics Vocology* 29(2), 66-76.
- Lehto, L., Rantala, L., Vilkmán, E., Alku, P. & Bäckström, T. (2003). Experiences of a Short Vocal Training Course for Call-Centre Customer Service Advisors. *Folia Phoniatr Logop* 55, 227–238.
- Leppänen, K., Laukkanen, A.-M., Ilomäki, I., Vilkmán, E. (2009). A Comparison of the Effects of Voice Massage™ and Voice Hygiene Lecture on Self-Reported Vocal Well-Being and Acoustic and Perceptual Speech Parameters in Female Teachers. *Folia Phoniatr Logop* 61(4), 227–238.

- Leppänen, K. (2012). *Naisen ääni. Manuaalisen käsittelyn ja äänenkäyttöön liittyvän luennon vaikutukset opettajien äänihyvinvointiin*. University of Tampere.
- Lerner, M.Z., Paskhover, B., Acton, L., Young, N. (2013). Voice Disorders in Actors *Journal of Voice*, 27(6), 705-708
- Lessac, A. (1997). *The Use and Training of the Human Voice. A practical approach to voice and speech dynamics*. 3. tr. The McGraw-Hill Companies
- Light, J. (1991). The contribution of voice science to teaching. *Singing*. 21(Winter), 15–17.
- Linklater, K. (2006). *Freeing the Natural Voice: imagery and art in practise of voice and language*. London: Nick Hern Books.
- Linklater, K. (s.a.). *The Kristin Linklater Voice Centre*. Külastatud aadressil <https://www.linklatervoice.com>
- Livingstone, S.R., Choi, D.H., Russo, F.A. (2014). The influence of vocal training and acting experience on measures of voice quality and emotional genuineness. *Front Psychol*, 5.
- Loogna, N. (2008). *Elukutsed ja terviseriskid*. Tallinn: Teabekirjandus.
- Mattiske, J.A., Oates, J.M., Greenwood, K.M. (1998). Vocal problems among teachers: a review of prevalence, causes, prevention, and treatment *Journal of Voice*, 12(4), 489-499.
- Merisalu, E. (2000). *Eesti õpetajate tööstress ja tervis*. Tartu: Elmatar.
- Miller, R. (1996). *On the art of singing*. New York: Oxford university press.
- Mäeorg, E. (2008). *Häälehoid ja häälekoolitus Eesti avalik-õiguslikes kõrgkoolides*. Tallinna Ülikool.

- Naestema, R. (2016). Hääle puuded. Hallap, M., Padrik, M. (Toim). *Kommunikatsioonipuuded lastel ja täiskasvanutel: märkamine, hindamine ja teraapia*. Tartu: TÜ Kirjastus.
- Peart-Reid, K.L. (2003). *Investigation of theatre voice training (based on the Linklater method)*. University of Sidney.
- Petterson, L. (2017). *Vapaata ääntä etsimässä*. Tampereen Yliopisto
- Rajaleidja (s.a.). *Kutsealad*. Külastatud aadressil <http://ametid.rajaleidja.ee/Kutsealad>
- Richter, B., Nusseck, M., Spahn, C., Echternach, M. (2016). Effectiveness of a Voice Training Program for Student Teachers on Vocal Health. *Journal of Voice*, 30(4), 452-459
- Rodenburg P. (2008). *Näitleja kõneleb. Hääled ja esitaja*. Eesti Teatriliit.
- Roy, N., Merrill, R.M., Thibeault, S., Parsa, R.A., Gray, S.D., Smith, E.M. (2004). Prevalence of Voice Disorders in Teachers and the General Population. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 47(2), 281-293
- Russel, A., Oates, J., Greenwood, K.M. (1998). Prevalence of Voice Problems in Teachers. *Journal of Voice*, 12(4), 467-479.
- Sala, E., Laine, A., Simberg, S., Pentti, J., Suonpää, J. (2001). The prevalence of voice disorders among day care centre teachers compared with nurses: a questionnaire and clinical study. *Journal of Voice*, 15(3), 413–423.
- Sihvo, M. (s.a.). *Lax Vox Tube* Külastatud aadressil <http://laxvox.com/eng/index.html>
- Sihvo, M. (2009). *Terve hääled. Hääleravi ABC*. Tallinn: AS Medicina.

- Simberg, S., Sala, E., Rönnemaa, A.-M. (2004). A comparison of the prevalence of vocal symptoms among teacher students and other university students. *Journal of Voice*, 18(3), 363-368.
- Smith, E., Lemke, J, Taylor, M., Kircher, H.L., Hoffman, H. (1998). Frequency of Voice Problems Among Teachers and Other Occupations. *Journal of Voice*, 12(4), 480-488.
- Smolander, S., Huttunen, K. (2006). Voice problems experienced by Finnish comprehensive school teachers and realization of occupational health care. *Logopedics Phoniatrics Vocology* 31(4), 166-171.
- Tavares, E.L.M., Martins, R.H.G. (2007). Vocal Evaluation in Teachers With or Without Symptoms. *Journal of Voice*, 21(4), 407-414.
- Timmermans, B., De Bodt, M., Wuyts, F. & Van de Heyning, P. (2004). Voice quality change in future professional voice users after 9 months of voice training. *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology and Head & Neck*, 261(1), 1-5.
- Thomas, G., Kooijman, P.G.C., Donders, A.R.T., Cremers, W.R.J., de Jong, F. (2007). The Voice Handicap of Student-Teachers and Risk Factors Perceived to Have a Negative Influence on the Voice. *Journal of Voice*, 21(3), 325-336.
- Titze, I. R., Lemke, J., Montequin, D. (1997). Populations in the U.S. workforce who rely on voice as a primary tool of trade: a preliminary report. *Journal of Voice*, 11(3), 254-259.
- Tulving, E. & Schacter, D.L. (1990). Priming and human memory systems. *Science*, 247(4940), 301-306.
- Vennard, W. (1962). Building correct singing habits. Levin, N.M. (Toim). *Voice and speech disorders; medical aspects*. Springfield, Illinois: Charles C Thomas Publisher.

Verdolini, K. (1997). Principles of skills acquisition applied to voice training. Hampton, M., Acker B., (Toim) *The Vocal vision. Views on voice by 24 leading teachers, coaches and directors*. New York: Applause.

Verdolini, K., Druker, D.G., Palmer, P.M., & Samawi, H. (1998). Laryngeal adduction in resonant voice. *Journal of Voice*, 12, 315-327.

Verdolini, K. & Ramig, L.O. (2001). Review: occupational risks for voice problems. *Logopedics Phoniatrics Vocology* 26(1), 37-46.

Verdolini, K., Li, N., Chan, K., Nanjundeswaran, C., Wong, R., Yiu, E. (2012). Preliminary Data on Prevention and Treatment of Voice Problems in Student Teachers. *Journal of Voice*, 26(6).

Vilkman, E., Lauri, E.-R., Alku, P., Sala, E., Sihvo, M. (1998). Ergonomic conditions and voice. *Logopedics Phoniatrics Vocology* 23(1), 11-19.

Vintturi, J., Alku, P., Lauri, E.-R., Sala, E., Sihvo, M., Vilkman, E. (2001). Objective Analysis of Vocal Warm-Up with Special Reference to Ergonomic Factors. *Journal of Voice*, 15(1), 36-53.

Walzak P, McCabe P, Madill C, Sheard C. (2008). Acoustic Changes in Student Actors' Voices After 12 Months of Training. *Journal of Voice*, 22(3), 300–313.

Watson, L., Nayak, S., (2015). Voicework Pilot Study. *Journal of Voice*, 29(6), 707-711.

Zeine, L., Waltar, K.L. (2002). The Voice and Its Care: Survey Findings From Actors' Perspectives *Journal of Voice*, 16(2), 229-243.

Lisa 1

Koolituskava

Treeningkursuse nimetus	Hääletreeningukava õpetajatele
Eesmärk	<p>Kursuse eesmärk on:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. jagada õpetajatele teadmisi häälehügieenist, häälehäirete ennetamisest ning esmastest eneseabivõtetest; 2. arendada õpetajate häälealaseid oskusi, sh optimaalse kehaasendi, kõnehingamise, fonatsiooni ning diktsiooni saavutamisel.
Osalev grupp	Vihasoo Lasteaed-Algkooli klassi- ja aineõpetajad, eripedagoogid
Osalejate arv grupis	9
Koolituse läbiviimise aeg	15. – 24. aprill 2019
Kursusel osalemise tingimused	Osalejatel hinnanguliselt terve hääl.
Koolituse läbiviimise koht	Vihasoo Lasteaed-Algkool
Koolituse maht	Koolituse kogumaht: 10 akadeemilist tundi, sh, auditoorne töö 8, iseseisev töö 2 akadeemilist tundi.
Kursuse korraldus	Toimub 4 treeningkorda. Ühe treeningtunni pikkus on 80 minutit.
Õppekeskkonna kirjeldus	Treeningtund toimub koolituse läbiviimiseks sobivas ruumis, mis on varustatud õppevahendite (stend näidismaterjalide asetamiseks), treeninguks vajalike vahendite (matid, raamatud peatugedeks, sallid) ning toetavate abivahenditega (tuulutatud ruum, joogivesi, kergesti teisaldatav mööbel).
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinud õpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> – teab hääle tervisele kahjustavat mõju avaldavaid tegureid – teab viise, kuidas ennetada ja leevendada hääle väsimist, ülekoormust- ja häireid – teadvustab optimaalse ja terve hääle saavutamiseks vajalike oskuste kujundamise olulisust – teab ja oskab korrektselt sooritada fonatsiooni toetavaid ja arendavaid harjutusi – mõistab kehaasendi, hingamise, fonatsiooni ja artikulatsiooni koostoimet optimaalse ja efektiivse kõnelemise saavutamisel

	– teadvustab saadud teadmiste ning kogemuste integreerimisvõimalusi igapäevasesse praktikasse
Kursuse sisu	<p>Treeningkursus hõlmab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teoreetilist ülevaadet häälehügieenist, häälehoiust ja häälehäireid ennetavatest abinõudest; 2) praktilisi harjutusi kõneleja kehahoiaku, hingamise, fonatsiooni ning diktsiooni teadvustamiseks ja parendamiseks.
Koolituse kirjeldus ja kasutatavad meetodid	<p>Koolitus koosneb 4 treeningkorrast. Treeningtundide ülesehitus on kõigil neljal korral samane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teooria häälehügieenist, ca 10 minutit (miniloeng); 2) praktilised harjutused, ca 60 minutit (juhiste alusel jälgendamine ja assisteeritud sooritus); 3) tundi reflekteeriv vestlus, ca 10 minutit (grupivestlus); 4) koduse ülesande andmine ja juhendamine.
	<p>1. treeningtund 15.04:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. keskkonnast tingitud häält mõjutavad faktorid (miniloeng); b. üle keha bioenergeetiline enesemassaaž (juhiste alusel jälgendamine); c. optimaalse kehaasendi leidmine (juhiste alusel jälgendamine, visuaalsed näidismaterjalid); d. hingamisharjutused. Rahulolekuhingamise teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus); e. hingamisharjutuste jätk. Diafragma tööpõhimõtte tutvustamine (visuaalsed näidismaterjalid, juhiste alusel jälgendamine); f. hääleharjutused. Fonatsiooni pehme alustamine ohkega, optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna, fonatsiooni kestuse pikendamine (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus). g. hääleharjutuste jätk. Hääle suunamine rinna- ja pearesonaatoritesse (juhiste alusel jälgendamine); h. kõnemotoorika harjutused. Korduste arv: 6 (juhiste alusel jälgendamine); i. verbaalsed kõnemotoorika harjutused. Silpharjutuste seeriad (juhiste alusel jälgendamine); j. treeningtundi lõpetav harjutus. Kõne- ja lauluhääle ühildamine (juhiste alusel jälgendamine, individuaalne töö); k. treeningtundi reflekteeriv vestlus. <p>Kodune ülesanne: optimaalse kehaasendi leidmine.</p>

2. treeningtund 17.04:

- a. hääle ülekoormus (miniloeng);
- b. üle keha bioenergeetiline enesemassaaž (juhiste alusel jälgendamine);
- c. optimaalse kehaasendi leidmine. Alexanderi tehnika üldtutvustus – keha põhisuundadele viitamine (juhiste alusel jälgendamine, visuaalsed näidismaterjalid);
- d. hingamisharjutused. Rahuolekus hingamise teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- e. hääleharjutused. Fonatsiooni pehme alustamine ohkega, optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna, fonatsiooni kestuse pikendamine (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- f. hääleharjutuste jätk. Hääle suunamine rinna- ja pearesonaatoritesse (juhiste alusel jälgendamine);
- g. hingamisharjutuste jätk. Diafragma aktiveerimine (juhiste alusel jälgendamine);
- h. kõnemotoorika harjutused. Korduste arv: 8 (juhiste alusel jälgendamine);
- i. verbaalsed kõnemotoorika harjutused. Silpharjutused, harjutused sõnavälte tunnetamiseks (juhiste alusel jälgendamine);
- j. Treeningtundi lõpetav harjutus. Kõne- ja lauluhääle ühildamine (juhiste alusel jälgendamine, individuaalne töö);
- k. treeningtundi reflekteeriv vestlus.

Kodune ülesanne: hingamisharjutus. Oma hingamismustri ja hingamisse kaasatud lihaste liikumise teadvustamine keha rahuolekus hingamise ajal.

3. treeningtund 22.04:

- a. füsioloogia ja tervisega seotud häält mõjutavad faktorid (miniloeng);
- b. üle keha bioenergeetiline enesemassaaž (juhiste alusel jälgendamine);
- c. optimaalse kehaasendi leidmine. Koordinatsiooniharjutused (individuaalne töö, juhiste alusel jälgendamine);
- d. hingamisharjutused. Rahuolekus hingamise teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- e. hääleharjutused. Fonatsiooni pehme alustamine ohkega, optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna, fonatsiooni kestuse pikendamine (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- f. hääleharjutuste jätk. Hääle suunamine rinna- ja pearesonaatoritesse, hääleulatus arendamine, hääle intensiivsuse arendamine, erinevate registre ühendamise (juhiste alusel jälgendamine);

	<ul style="list-style-type: none"> g. hingamisharjutuste jätk. Diafragma aktiveerimine. Hingamisharjutused roiete ja hingamislihaste piiratud liikuvusega (juhiste alusel jälgendamine); h. kõnemotoorika harjutused. Korduste arv: 10 (juhiste alusel jälgendamine); i. verbaalsed kõnemotoorika harjutused. Silpharjutused, harjutused sõnavälte tunnetamiseks, harjutused lähedaste häälikute sõnapaaridega (juhiste alusel jälgendamine); j. treeningtundi lõpetav harjutus. Häälega “pildi maalimine” (individueaalne töö); k. treeningtundi reflekteeriv vestlus. <p>Kodune ülesanne: kõnemotoorika harjutused vaheldumisi lõdvestusega.</p>
	<p>4. treeningtund 24.04:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. eluviiside ja harjumustega seotud häält mõjutavad faktorid (miniloeng); b. üle keha bioenergeetiline enesemassaaž (juhiste alusel jälgendamine, individueaalne töö); c. optimaalse kehaasendi leidmine. Koordinatsiooniharjutused. Ruumitunnetus ja rütmisõnade harjutused (individueaalne töö, juhiste alusel jälgendamine); d. hingamisharjutused. Rahuolekus hingamise teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine (assisteeritud sooritus, individueaalne töö); e. hääleharjutused. Fonatsiooni pehme alustamine ohkega, optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna, fonatsiooni kestuse pikendamine (individueaalne töö, assisteeritud sooritus); f. hääleharjutuste jätk. Hääle suunamine rinna- ja pearesonaatoritesse, hääleulatuse arendamine, hääle intensiivsuse arendamine, erinevate registrite ühendamine. Hüüdmishääle treenimine (individueaalne töö, juhiste alusel jälgendamine); g. hingamisharjutuste jätk. Diafragma aktiveerimine. Hingamisharjutused roiete ja hingamislihaste piiratud liikuvusega (juhiste alusel jälgendamine, individueaalne töö); h. kõnemotoorika harjutused. Korduste arv: 10 (juhiste alusel jälgendamine); i. verbaalsed kõnemotoorika harjutused. Silpharjutused, harjutused sõnavälte tunnetamiseks, harjutused lähedaste häälikute sõnapaaridega, harjutused vigur-sõnapaaridega (juhiste alusel jälgendamine, individueaalne töö); j. treeningtundi lõpetav harjutus. Ühiselt häälega “pildi maalimine” (individueaalne ja rühmatöö); k. treeningtundi reflekteeriv vestlus. <p>Kodune ülesanne: igapäevaste, hääle arendamist võimaldavate kontrollhetkede loomine iseendale.</p>

Õppematerjalid, millele koolitus toetub	<p>Adams, I., Struck, V., Tillmanns-Karus, M. (2016). <i>Hopsadi-huu, võimlemas on suu!</i> Tallinn: Koolibri</p> <p>Brennan, R. (2017). <i>Teadlik hingamine. Tervise ja elujõu allikas</i>. Tallinn: Koolibri</p> <p>Naestema, R. (2016). Hääle puuded. Hallap, M., Padrik, M. (Toim), <i>Kommunikatsioonipuuded lastel ja täiskasvanutel: märkamine, hindamine ja teraapia</i>. Tartu: TÜ Kirjastus.</p> <p>Rodenburg, P. (2008). <i>Näitleja kõneleb. Hääli ja esitaja</i>. Eesti Teatriliit.</p> <p>Houseman, B. (2012). <i>Finding Your Voice</i>. London: Nick Hern Books.</p> <p>Sihvo, M. (2009). <i>Terve hääli. Hääleravi ABC</i>. Tallinn: AS Medicina</p> <p>Tepandi, T. (2012). <i>Alguses on hääli</i>. SE&JS Kirjastus</p>
Kursuse läbiviija	Riina Maidre, vabakutseline näitleja ja eripedagoog
Kursuse läbiviimiseks vajalik pädevus	Kursust läbi viiv juhendaja on üle 15 aasta töötanud näitlejana, omab kogemust häälealaste lühikoolituste läbiviimisel, on praktiseerinud eripedagoogi üldhariduskoolis.

Lisa 2

Treeningtundide etapiviisilised lahtikirjutused.

1. treeningtund, 15.04:

- a. keskkonnast tingitud häält mõjutavad faktorid (miniloeng);
- b. üle keha bioenergeetiline enesemassaaž. Harjutust sooritatakse toolil/maas istudes, vajaduse korral kehaasendit muutes. Alustatakse pealaest, lõpetatakse jalataldadega. Kujutluspilt liigub mööda keha nahaaluseid osasid. Kommentaarid lakoonilised, mainides masseeritavaid kehaosi ning anatoomilist paiknemist (juhiste alusel jälgendamine);
- c. optimaalse kehaasendi leidmine, lihaste ülepinge vähendamine, füsioloogilise toonuse saavutamine. Harjutust sooritatakse püsti seistes. Pingutus-lõdvestus harjutus: keha tasakaaluasendist välja viies leitakse tasakaalupunkt, mille korral sääre-, reie-, tuhara-, selja- ja kõhulihased kõige vähem tööd teevad. Seejärel asetatakse keha alt-üles osade kaupa paika. Eraldi tähelepanu pööratakse peaasendile, kaelalihastele, õlavöö vabastamisele (juhiste alusel jälgendamine, visuaalsed näidismaterjalid);
- d. hingamisrütmi teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine. Harjutusi sooritatakse maas lamades, Alexanderi tehnika (AT) algasendis (selili põrandal, jalad kõverdatud 45° nurga all, kuklalu all toetuseks ca 2-4 cm paksune raamat). Kujutluspilt hääle tekkimise algimpulsist päikesepõimikus (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- e. hingamisharjutuste jätk. Diafragma tööpõhimõtte tutvustamine. Diafragma aktiveerimine frikatiivide (s, f) harjutuste abil. Harjutust sooritatakse püsti seistes või toolil istudes (visuaalsed näidismaterjalid, juhiste alusel jälgendamine);
- f. fonatsiooni pehme alustamine üle ohke, optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna, fonatsiooni kestuse pikendamine. Harjutust sooritatakse maas lamades, AT algasendis. Kujutluspilt ühtlasest häälevookanalist (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- g. hääle suunamine rinna- ja pearesonaatoritesse. Harjutust sooritatakse käpuli. Hääle kandvuse, intensiivsuse, kõla arendamine nasaalide ning vokaalide toel. Kujutluspilt ja imiteeritavad häälitsused: kassipoja näugumine, kutsika niutsumine, mullika

inise mine; hää litsustest lähtuvalt hääle *glissando* 's libistamine. Kommetaar: heli võimendavate keha luustikuliste kõlaruumide, aga ka füüsilise ruumi osade kohta (juhiste alusel jäljendamine);

- h. kõnemotoorika harjutused, suu seesmiste lihaste (keel, suupõhi) ja liigutatavate osade (pehme suulagi, keelekida, neel) tunnetuse arendamine, treenimine, lõdvestamine. Näolihaste (eeskätt huuled, põsed) treenimine ja lõdvestamine (eeskätt mälumisliahased). Harjutuste seeriaid sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Kujutluspilt ainuüksi tegevusele suunatud. Kommetaar: lihasharjutusi sooritatakse maksimaalse ulatuse ja pingega, samal ajal jälgides, et ei kaasneks pinget teistes kehaosades (laup, kael, õlad, käed). Korduste arv: 6 (juhiste alusel jäljendamine);
- i. verbaalsed kõnemotoorikaharjutused. Silpharjutuste seeriad (nt alustuseks vokaalide rida ja varieeruv konsonant ta-te-ti-to-tu; ma-me-mi-mo-mu; vm papp-pamm / mapp-mamm). Harjutusi sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Kommetaar: tähelepanu iga hääliku selgel hääldamisel; oluline jälgida hingamist, et soorituspinges ei hakataks õhku ahmima; tähelepanu optimaalsel hääletekitamisel, et kõne kiirust, täpsust, selgust ei forsseeritaks muu ebavajaliku pingega; harjutuse edenedes on eesmärgiks kõnelemise tempo tõstmine (juhiste alusel jäljendamine);
- j. treeningtundi lõpetav harjutus. Kõne- ja lauluhääle ühisosa. Sujuv üleminek kõnehäälelt laulule ja vastupidi. Harjutust sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Harjutus on suunatud tunnetuslikult aktiivsema positsiooni säilitamisele nii kõnelemisel kui laulmisel. Kujutluspildiks pühakoda keha sees ehk seesmine ruum. Kommetaar: kogu eelnevalt õpitu rakendamine (kehahoiak, kogu kehaga hingamine, lõdvestatud kõri, fonatsiooni pehme alustamine, hääle resoneerimine, lisandub väljaõeldava lause suunatud fraseerimine).

Nt: (kõneledes) *täna on pilves selgimistega, peamiselt sajuta ilm,*
 (sujuvalt laulule üle minnes) *juba linnukesed väljas laulavad,*
 (kõneledes) *sooja on oodata saartel 8, sisemaal kuni 10 kraadi,*
 (sujuvalt laulule üle minnes) *meil aiaäärne tänavas, kui armas oli see.*

Treeningtundi reflekteeriv vestlus:

1. Milline on sinu enesetunne võrreldes treeningule eelnenud enesetundega (erksam-väsinum; aktiivsem-meditatiivsem)?

2. Kuidas harjutuste järgnevus (eelnenu seotus järgnevaga) sind tänases tunnis toetas?
3. Milline praktiline harjutus seostus sul enim tänase treeningtunni teooriaosaga?

Kodune ülesanne: optimaalse kehaasendi leidmine. Pingutus-lõdvestus harjutus. (Püsti asendis, hommikul peale ärkamist, õhtul enne magamaminekut).

2. treeningtund, 17.04:

- a. hääle ülekoormus (miniloeng);
- b. üle keha bioenergeetiline enesemassaaž. Harjutust sooritatakse toolil/maas istudes, vajaduse korral kehaasendit muutes. Alustatakse pealaest, lõpetatakse jalataldadega. Kujutluspilt liigub mööda keha nahaaluseid osasid. Kommentaarid lakoonilised, mainides masseeritavaid kehaosi ning anatoomilist paiknemist (juhiste alusel jälgendamine);
- c. optimaalse kehaasendi leidmine, lihaste ülepinge vähendamine, füsioloogilise toonuse saavutamine. Harjutust sooritatakse püsti seistes. Pingutus-lõdvestus harjutus; keha osakaupa asetamine; eraldi tähelepanu peaasendile, kaelalihastele, õlavöö vabastamisele. Lisanduv kommentaar: AT-põhine keha põhisuundadele viitamine (pea suund ette-üles, seejuures pikk kukal; istumisnukid; selgroo kogu pikkus) (juhiste alusel jälgendamine, visuaalsed näidismaterjalid);
- d. hingamisrütmi teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine. Harjutusi sooritatakse maas lamades, AT algasendis. Kujutluspilt hääle tekkimise algimpulsist päikesepõimikus (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- e. fonatsiooni pehme alustamine üle ohke, optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna, fonatsiooni kestuse pikendamine. Harjutust sooritatakse maas lamades, AT algasendis. Kujutluspilt ühtlasest häälevookanalist (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- f. hääle suunamine rinna- ja pearesonaatoritesse. Harjutust sooritatakse käpuli. Hääle kandvuse, intensiivsuse, kõla arendamine nasaalide ning vokaalide toel. Kujutluspilt ja imiteeritavad häälotsused: kassipoja näugumine, kutsika niutsumine, mullika inisemine; häälotsustest lähtuvalt hääle *glissando* 's libistamine. Kommentaar: heli

võimendavate keha luustikuliste kõlaruumide, aga ka füüsilise ruumi osade kohta (juhiste alusel jäljendamine);

- g. hingamisharjutuste jätk. Diafragma aktiveerimine frikatiivide (s, f) harjutuste abil. Harjutust sooritatakse püsti seistes või toolil istudes (juhiste alusel jäljendamine);
- h. kõnemotoorika harjutused, suu seesmiste lihaste (keel, suupõhi) ja liigutatavate osade (pehme suulagi, keelekida, neel) tunnetuse arendamine, treenimine, lõdvestamine. Näolihaste (eeskätt huuled, põsed) treenimine ja lõdvestamine (eeskätt mälumislihased). Harjutusseeriaid sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Kujutluspilt ainuüksi tegevusele suunatud. Kommentaar: lihasharjutusi sooritatakse maksimaalse ulatuse ja pingega, samal ajal jälgides, et ei kaasneks pinget teistes kehaosades (laup, kael, õlad, käed). Korduste arv: 8 (juhiste alusel jäljendamine);
- i. verbaalsed kõnemotoorikaharjutused. Silpharjutuste seeriad, lisanduvad harjutusseeriad sõnavälte tunnetamiseks (nt pibi-pipi-pippi). Harjutusi sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Kommentaar: tähelepanu iga hääliku selgel hääldamisel; oluline jälgida hingamist, et soorituspinges ei hakataks õhku ahmima; tähelepanu optimaalsel hääletekitamisel, et kõne kiirust, täpsust, selgust ei forsseeritaks muu ebavajaliku pingega; harjutuse edenedes on eesmärgiks kõnelemise tempo tõstmine (juhiste alusel jäljendamine);
- j. treeningtundi lõpetav harjutus. Kõne- ja lauluhääle ühisosa. Sujuv üleminek kõnehäälelt laulule ja vastupidi. Harjutust sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Harjutus on suunatud tunnetuslikult aktiivsema positsiooni säilitamisele nii kõnelemisel kui laulmisel. Kujutluspildiks kõneteksti esitamine muusikalise fraasina, ühendatult ehk *legato*'s. Kommentaar: kogu eelnevalt õpitu rakendamine (kehahoiak, kogu kehaga hingamine, lõdvestatud kõri, fonatsiooni pehme alustamine, hääle resoneerimine, + väljaõeldava lause suunatud fraseerimine).

Nt: (lauldes) *elas metsas mutionu,*

(sujuvalt kõnele üle minnes) *kui Arno isaga koolimajja jõudis,*

(lauldes) *keset kuuski noori vanu,*

(sujuvalt kõnele ülemineks) *olid tunnid juba alanud.*

Treeningtundi reflekteeriv vestlus:

1. Milline treeningus mainitud kujutluspilt oli täna sinu jaoks kõige toetavam?

2. Millised välised või sisemised faktorid sind tänase treeningu jooksul häirisid (teiste hääled; ruumi piiratus; enda füüsiline võimekus; kõht tühi või täis; muud mõtted; ajataju)?

Kodune ülesanne: hingamisharjutus. Oma hingamismustri ja hingamisse kaasatud lihaste liikumise teadvustamine keha rahuolekus hingamise ajal. (Pikalioleku asendis, hommikul peale ärkamist, õhtul enne magama jäämist).

3. treeningtund, 22.04:

- a. füsioloogia ja tervisega seotud häält mõjutavad faktorid (miniloeng);
- b. üle keha enesemassaaž. Harjutust sooritatakse toolil/maas istudes, vajaduse korral kehaasendit muutes. Alustatakse pealaest, lõpetatakse jalataldadega. Kujutluspilt liigub mööda keha nahaaluseid osi. Kommentaarid lakoonilised, mainides masseeritavaid kehaosi ning anatoomilist paiknemist (juhiste alusel jälgendamine);
- c. kehatunnetuse arendamine, lihaste ülepinge vähendamine, füsioloogilise toonuse saavutamine. Pingutus-lõdvestus; lisanduvad koordineerimisharjutused (nt terve keha ja tõstetud kätega maksimaalne sirutus, millele järgneb ülevalt-alla kehaosade kaupa lõdvestamine; kujutluspildis oma keha toetava luustiku ning selgroo visualiseerimine, kujutluspilti hoides ruumis ringi kõndimine; sügavate haigutuste ning “hommikuse” maksimaalse ulatusega ringutamise esilekutsumine, seejärel keha lõdvestunult “kokku” vajumine, misjärel taas optimaalse kehaasendi leidimine). Harjutusi sooritatakse püsti seistes ja liikudes (juhiste alusel jälgendamine);
- d. hingamisrütmi teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine. Harjutusi sooritatakse maas lamades, AT algasendis. Kujutluspilt hääle tekkimise algimpulsist päikesepõimikus (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- e. fonatsiooni pehme alustamine üle ohke, optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna, fonatsiooni kestuse pikendamine. Harjutust sooritatakse maas lamades, AT algasendis. Kujutluspilt ühtlasest häälevookanalist (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- f. hääle suunamine rinna- ja pearesonaatoritesse, hääleulatuse arendamine, hääle intensiivsuse arendamine, erinevate registrite ühendamine. Harjutust sooritatakse

käpuli, istudes, püsti. Harjutused nasaalide, klusiilide, frikatiivide (v, z), vokaalide toel; häälega ohkamine, keha rütmiline raputamine foneerimise ajal, hääle *glissando*'s libistamine (juhiste alusel jälgendamine);

- g. hingamisharjutuste jätk. Diafragma aktiveerimine frikatiivide (s, f) harjutuste abil. Lisandub harjutuse sooritamise kängitsetud roiete ja torsolihastega (kere ümber seotakse lai sall, mis piirab roiete, roietevaheliste lihaste ning seljalihaste vaba liikumist), peale mõneminutilist surve all sooritatud hingamistegevust vabastatakse kere jälle piirangust, jätkatakse harjutusega tavapärasel viisil. Harjutust sooritatakse püsti seistes, liikudes. Kujutluspilt korsetist (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- h. kõnemotoorika harjutused, suu seesmiste lihaste (keel, suupõhi) ja liigutatavate osade (pehme suulagi, keelekida, neel) tunnetuse arendamine, treenimine, lõdvestamine. Näolihaste (eeskätt huuled, põsed) treenimine ja lõdvestamine (eeskätt mälumislihased). Harjutusseeriaid sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Kujutluspilt ainuüksi tegevusele suunatud. Kommetaar: lihasharjutusi sooritatakse maksimaalse ulatuse ja pingega, samal ajal jälgides, et ei kaasneks pinget teistes kehaosades (laup, kael, õlad, käed). Korduste arv: 10 (juhiste alusel jälgendamine);
- i. verbaalsed kõnemotoorikaharjutused. Silpharjutuste seeriad; harjutused sõnavälte tunnetamiseks; lisanduvad harjutusseeriad lähedaste häälikute sõnapaaridega (nt kivi-kiri; kila-kola; jaba-daba). Harjutusi sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Kommetaar: tähelepanu iga hääliku selgel välja hääldamisel; oluline jälgida hingamist, et sooritusepinges ei hakataks õhku ahmima; tähelepanu optimaalsel hääletekitamisel, et kõne kiirust, täpsust, selgust ei forsseeritaks muu ebavajaliku pingega; harjutuse edenedes on eesmärgiks kõnelemise tempo tõstmine (juhiste alusel jälgendamine);
- j. treeningtundi lõpetav harjutus. Häälega "maastikupildi maalimine". Harjutust sooritatakse meditatiivses laadis (st mitte kellelegi esitades), mugavas asendis, silmad kinni. Kujutluspildis manatakse silme ette võimalikult konkreetne pilt loodusmaastikust. Seejärel liigub hääle vokaale, nasaale ja hääle *glissando*'s libistamist kasutades üle terve maastiku, seda kirjeldades, "puudutades", maalides.

Treeningtundi reflekteeriv vestlus:

1. Mida üllatavat ja uut oled sa tänase või varasemate treeningtundide käigus oma hääle kohta avastanud (füüsilisi tundmusi, ootamatut häälekasutust, mõtteid)?

2. Millise harjutuse sooritamine oli täna sinu jaoks vaimselt kõige pingutavam? Milline füüsiliselt?

Kodune ülesanne: kõnemotoorika harjutused vaheldumisi lõdvestusega. Treeningharjutuste sooritamisele kaasatakse vaikne hääli või ümin. Maksimaalse ulatusega ringid, venitused, “läbi närimine”, pingestamised keele, huulte ning põselihaste aktiveerimiseks ja treenimiseks. Korduste arv: 8. Lõdvestuseks, samuti koos häälega: huulte puristamine, kätega põskede lõdvestamine, pea raputamine lõdvestatud põskede ning keelega. Sooritada 2x päevas.

4. treeningtund, 24.04:

- a. eluviiside ja harjumustega seotud häält mõjutavad faktorid (miniloeng);
- b. üle keha bioenergeetiline enesemassaaž. Harjutust sooritatakse toolil/maas istudes, vajaduse korral kehaasendit muutes. Alustatakse pealaest, lõpetatakse jalataldadega. Kujutluspilt liigub mööda keha nahaaluseid osi. Kommentaarid lakoonilised, mainides masseeritavaid kehaosi ning anatoomilist paiknemist (juhiste alusel jälgendamine);
- c. kehatunnetuse arendamine, lihaste ülepinge vähendamine, füsioloogilise toonuse saavutamine, optimaalse kehaasendi leidmine. Pingutus-lõdvestus- ja koordinatsiooniharjutused; lisanduvad ruumitunnetusharjutused (osalejad liiguvad määramata trajektooriga ruumis ringi, ennetades omavahel kokkupõrkamist) ning rütmitunnetusharjutused (jalgadel ja kätel erinev rütmikombinatsioon). Harjutusi sooritatakse püsti seistes ja liikudes (juhiste alusel jälgendamine);
- d. hingamisrütmi teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine. Harjutusi sooritatakse maas lamades, AT algasendis. Kujutluspilt hääle tekkimise algimpulsist päikesepõimikus (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- e. fonatsiooni pehme alustamine üle ohke, optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna, fonatsiooni kestuse pikendamine. Harjutust sooritatakse maas lamades, AT algasendis. Kujutluspilt ühtlasest häälevookanalist (juhiste alusel jälgendamine, assisteeritud sooritus);
- f. hääle suunamine rinna- ja pearesonaatoritesse, hääleulatuse arendamine, hääle intensiivsuse arendamine, erinevate registrite ühendamine. Harjutust sooritatakse kápuli, istudes, püsti. Harjutused nasaalide, frikatiivide (v, z), vokaalide toel; häälega

- ohkamine, keha rütmiline raputamine foneerimise ajal, hääle *glissando*'s libistamine; hüüdmishääle treenimine (juhiste alusel jäljendamine);
- g. hingamisharjutuste jätk. Diafragma aktiveerimine frikatiivide (s, f) harjutuste abil. Harjutuse sooritamine kängitsetud roiete ja torsolihaastega, peale mõneminutilist surve all sooritatud hingamistegevust vabastatakse kere jälle piirangust, jätkatakse harjutusega tavapärasel viisil. Harjutust sooritatakse püsti seistes või toolil istudes (juhiste alusel jäljendamine, assisteeritud sooritus);
- h. kõnemotoorikaharjutused, suu seesmiste lihaste (keel, suupõhi) ja liigutatavate osade (pehme suulagi, keelekida, neel) tunnetuse arendamine, treenimine, lõdvestamine. Näolihaste (eeskätt huuled, põsed) treenimine ja lõdvestamine (eeskätt mälumislihased). Harjutusseeriaid sooritatakse püsti seistes või toolil istudes. Kujutluspilt ainuüksi tegevusele suunatud. Kommentaar: lihasharjutusi sooritatakse maksimaalse ulatuse ja pingega, samal ajal jälgides, et ei kaasneks pinget teistes kehaosades (laup, kael, õlad, käed). Korduste arv: 10 (juhiste alusel jäljendamine);
- i. verbaalsed kõnemotoorikaharjutused. Silpharjutuste seeriad; harjutused sõnavälte tunnetamiseks; harjutusseeriad sõnapaaridega; lisanduvad harjutusseeriad vigur-sõnapaaridega (nt. pagari piparkook, Rigoletto libreto). Harjutusi sooritatakse toolil istudes või püsti. Kommentaar: tähelepanu iga hääliku selgel välja hääldamisel; oluline jälgida hingamist, et soorituspinges ei hakataks õhku ahmima; tähelepanu optimaalsel hääletekitamisel, et kõne kiirust, täpsust, selgust ei forsseeritaks muu ebavajaliku pingega; harjutuse edenedes on eesmärgiks kõnelemistempo tõstmine (juhiste alusel jäljendamine);
- j. treeningtundi lõpetav harjutus. Grupis ühiselt häälega "pildi maalimine". Harjutust sooritatakse poolmeditatiivses laadis (st mitte kellelegi esitades, ent siiski kogu ruumi ja teiste hääli tajudes), mugavas asendis, silmad kinni. Kursuse juhendaja annab algse kirjelduse loodavast helimaastikust (nt suvine õhtu Käsmu paadisadamas); seejärel loob grupp vokaale, nasaale, häälightsusi, puristamist, hääle *glissando*'s libistamist, hüüdmishäält ning kehaga tekitatavaid rütme kasutades ühise nõ pildi kirjelduse.

Tundi reflekteeriv vestlus:

1. Kuidas sa kirjeldaksid viimase harjutuse käigus loodud helipilti (mida kuulsid/nägid)? Kas tekkinud kujutlus oli sinu meelest staatiline pilt, millele lisandus detaile, või nagu film, narratiivselt edasi arenev?

2. Millise harjutuse sooritamises oled sa nende treeningtundide jooksul muutunud efektiivsemaks, kõige enam arenenud?

Kodune ülesanne: igapäevaste, hääle arendamist võimaldavate kontrollhetkede loomine iseendale. Hommikuti sirutamine, ringutamine, kogu kehaga hingamine, fonatsiooni pehme alustamine, häälega haigutamine, häälega ohkamine, ümin. Lõunasel ehk keha aktiivne oleku ajal – lihastreeninguharjutused, kõnemotoorikaharjutused, verbaalsed kõnemotoorika harjutused. Õhtuti hingamise teadvustamine, kogu keha hingamine.

Lisa 3

Häälehügieeni käsitlevate miniloengute kokkuvõtted

Õpetajad on üks suurimaid ametialaseid gruppe, kelle jaoks hääled on üks peamistest töövahenditest. Kuigi õpetajaskonda ei loeta traditsiooniliselt professionaalseteks häälekasutajateks, tuleb õpetajaametis tihti rääkida suuremas mahus ja suurema koormusega kui muudel elualadel. Enamasti on häälehäirete tekkimisel rohkem kui üks põhjus. Häälehäirete vältimiseks on oluline teadvustada häält igapäevaselt kurnavaid faktoreid ning osata nii ennetada kui leevendada esmaseid probleeme.

1. Keskkonnast tingitud faktorid

Tavapärasest kõnehäälest oluliselt forsseerituma hääletugevuse kasutamine on oluline riskitegur hääle ülekoormamisel. Õpetaja töökeskkonnast mõjutab häält enim:

- pidev taustamüra
- suured ruumid
- halb akustika
- ruumi-, tekstiili- ja kriiditolm
- kehvasti või ebaregulaarselt tuulutatud ruumid
- kuiv õhk kütteperioodil

Lahendused:

- a. töökorralduse varieerimine (rühmatööd, õpilaste ettekanded, õpilaste iseseisev töö);
- b. ruumide liigendamine, klassiruumi akustika parandamine, liigse kaja ja kõma mahendamine;
- c. korrapärane koristamine (põrandate pesemine);
- d. korrapärane ruumi tuulutamine, õhu niiskustaseme tõstmine, toataimed klassiruumis.

2. Hääle ülekoormus

Ebapiisav häälesoojendus ehk hommikune “hääle ülesäratamise” tegematajätmine on üks põhjusi, miks hääle väsimine ja probleemid häälekvaliteediga üldse tekivad. Samuti on oluline jälgida suurema koormuse järgset lõõgastust, et häälekurrud taastuksid kiiremini. Igasugune kõnelemine ja suhtlemine avaldab häälepaeltele mõju, tekitab nõ väsitavat lihaskoormust.

Hääle ajutine väsimine ning harvadel juhtudel avalduv ülekoormus ei pruugi omada tõsisemaid tagajärgi ning häälele puhkuse andmine ja vaikimine võivad olla juba piisav abinõu hääle taastumiseks. Pidev häälepaelte ülekoormus võib aga põhjustada häälepaelte orgaanilisi vigastusi.

Lahendused:

- a. piisav ja kvaliteetne uni;
- b. päeva alustamine rahulikult;
- c. rohke haigutamine, haigutamine koos häälega;
- d. häälepaelte niisutamine (vesi, mahl);
- e. vaikne omaette ümismine enne suuremamahulist kõnelemist;
- f. häälele taastava puhkehetke võimaldamine;
- g. kõrilihaste kerge manuaalne massaaž;
- h. kuuma duši all käimine.

3. Füsioloogilised faktorid

Bioloogilistest teguritest mõjutab häälekasutust enim sugu, elu jooksul toimuvad hormonaalsed muutused ning vanus. Menstruatsiooni ajal kapillaarsed veresooned laienevad ning võivad pingutusele reageerida rebenemisega, tekitades häälepaelte verevalumi. Hormonaalsete muutuste ja vanusega väheneb häälepaeltel oleva limaskesta paksus, seega vajavad häälepaelad rohke kõnelemise juures regulaarset niisutamist.

Lahendused:

- a. menstruatsiooni ajal hääle ülekoormuse, eriti forsseeritud äkilise häälekasutuse vältimine;
- b. häälepaelte niisutamine (vesi, mahl).

4. Tervisega seotud faktorid

Viirushaigused. Õpetajatel esineb sageli viirushaigustesse nakatumist, mida mõneti soodustavad töökeskkonna iseärasused – rohke kokkupuutumine õpilastega, ühiskasutuses

olevad ning ebaregulaarselt tuulutatavad ruumid. Viirushaigustesse nakatumist soodustavad ka väsimus, stress, hääleprobleemid, depressioon.

Allergiahaigused. Töökeskond, ühiskasutatavad ruumid rohke tolmu ning erinevate materjaliosistega võivad õpetajatel tingida ka erinevate allergiahaiguste teket.

Ravimite tarvitamine. Erinevad ravimid avaldavad häälepaeltele kaudset mõju. Näiteks aspiriini toime mõjub häälepaeltes olevatele veresoonte seintele õhendavalt, mis võib soodustada ülekoormuse korral häälepaelte verevalumite teket. Teisalt on mitmed külmetushaiguste ravimid häälepaelu kuivatava toimega.

Stress. Vaimset ülepinget põhjustab ka rohke suhtlemine, halvasti käituvad õpilased, müra klassis ning ruumide saastunud õhk. Stress avaldab omakorda mõju hääle heaolule, tekitab lihaspingeid kaela- ja turjapiirkonnas, lõua- ja keelelihastes ning häälepaeltes. Liigne pinge lihastes paneb häälepaelad ülekoormuse all väsimise või lausa valesti toimima. Lisaks pärsib stress häälepaelu traumade eest kaitsva limaskesta taastumist.

Lahendused:

- a. viirushaiguste perioodil hügieeni järgimine;
- b. korrapärane ruumi tuulutamine, õhu niiskustaseme tõstmine;
- c. häälepaelte niisutamine (vesi, mahl);
- d. puhkus – piisav ja kvaliteetne uni;
- e. vaimne puhkus – enese “mahalaadimine” näiteks tööväliste meeldivate tegevustega;
- f. teraapiline puhkus – vajadusel töökeskonnast eemalviibimine läbipõlemise vältimiseks.

5. Eluviisidega seotud faktorid

Hääle heaolu mõjutab ka toiduvalik ja söömisharjumused:

- kofeiini sisaldavate jookide liigtarbimine põhjustab organismis üldist dehüdratsiooni;
- alkohol mõjub mh ärritavalt limaskestadele (maos, soolestikus) ja mõjutab närvisüsteemi (nt koordinatsiooni, sensoorikat);
- suitsetamine kahjustab bronhiaalseid kudesid ja häälepaelu, mistõttu häälepaelte limaskest pakseneb ja elastsus väheneb;
- (otse külmpakist võetud) piimatooted (jogurt, keefir) ei liigu neelamisel kõrist tervenisti ära, vaid jäävad liigse limana kõnelemist häirima;

– söömisharjumustega seotud reflukshaigus võib põhjustada hommikust kehva hääle kvaliteeti või “kipitava kurgu tunnet”, mis on põhjustatud ärritunud mao liigsest happelisusest.

Lahendused:

- a. kofeiinjiookide, alkoholi, sigarettide manustamise korral piisavas koguses vee tarbimine; tervistkahjustavate eluviiside minimaliseerimine või muutmine;
- b. häälepaelte niisutamine (vesi);
- c. piimatoodete (jogurt, keefir, kohupiimakreemid) tarbimine külmkapi temperatuurist soojemana; söögisedeli korrigeerimine, magusate piimatoodete või üldse piimatoodete vältimine vähemalt 30 minutit enne hääle kasutamist;
- d. reflukshaiguse kahtluse korral vaadata üle elustiil ja toitumisharjumused, sh hiline söömine, ning pöörduda perearsti, vajadusel gastroenteroloogi poole.

6. Harjumustega seotud faktorid

– sosistamine. Häälepaelu kurnab forsseeritud, häälega sosistamine. Juhul kui ollakse haiguse tõttu ajutiselt hääletu, on soovitatav suhelda tummalt, ilma hääleta, sõnu selgelt üle artikuleerides.

– köhatamine. Häälepaelu traumeerib harjumuslik, mittevajalik pidev köhatamine. Köhatamist võib püüda asendada, öeldes kõnehäälega “mhmh” ja neelata.

– saunatamine ja päevitamine. Mõlemad tegevused lõdvestavad ja kuivatavad kogu keha. Vajalik on vee tarbimine.

– ebapiisav vedeliku tarbimine. Organismi piisav vedelikuga varustatus tagab vajaliku niiskuse limaskestades, sh häälepaeltes. Häälepaelte regulaarne niisutamine, näiteks puhta vee lonkshaaval manustamine, aitab säilitada hääle jõudlust ja kvaliteeti ka intensiivse häälekasutuse puhul.

– sundasendid ja rühivead. Erinevad kehaasendid ja rühivead mõjutavad otseselt ka hingamissüsteemi ja kõripiirkonna lihaste tööd. Asendite pidev varieerimine (istun, seisan, kõnnin, kummardan, kükitan), rühi teadlik korrigeerimine ning lihasingete lõdvestamine (laup, nägu, kaelapiirkond, õlad) aitavad hääle tervishoiule kaasa.

– keha üldine lihastoonus. Hääletekitamist toetavat üldist lihastoonust arendavad mõõduka füüsilise koormusega tegevused, nt võimlemine, jooga, ujumine jmt.

Kokkuvõtte koostanud Riina Maidre.

Häälehügieeni ülevaadet koostades on kasutatud järgnevaid materjale ja autoreid:

1. Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M., Traat, U. (1997). *Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest?* Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus.
2. Rodenburg, P. (2008). *Näitleja kõneleb. Häääl ja esitaja*. Eesti Teatriliit.
3. Sihvo, M. (2009). *Terve häääl. Hääleravi ABC*. Tallinn: AS Medicina.

Lisa 4**Küsimustikud õpetajatele****Küsimused enne koolitust**

1. Millisena kirjeldaksid oma seniseid häälealaseid teadmisi ja häälealast ettevalmistust ametialaseks tööks?
2. Kas Sul on esinenud viimase aasta-paari jooksul häälega probleeme? Milliseid?
3. Millised ootused on Sul hääletreeningkursusele?

Küsimused koolituse järel

1. Kuidas hindad kursusel saadud teadmiste rakendatavust oma igapäevasesse häälekasutusse?
2. Kumb kursuse osa, kas teoreetilised teadmised häälehügieenist või praktiline hääletreening, vastas enam su ootustele ja vajadustele? Miks?
3. Millised harjutused olid Sinu jaoks kõige tõhusamad?
4. Kas oli harjutusi, mida Sa ei pidanud enda jaoks nii olulisteks? Millised ja miks?
5. Mis oli harjutuste juures kõige keerulisem?
6. Milliseid teadmisi või millist treeningut vajaksid enda arvates veel tulevikus?
7. Mida võiks antud kursuse sisus veel muuta/parandada?

Lisa 5

Uuri ja refleksioonipäevik

1. treeningtund 15.04

Alustuseks ja teemale häälestamiseks sobis hästi koolituseelsete küsimuslehtede täitmine. Iga osaleja pidi korraks mõtlema, milline on tema varasem häälealane kogemus, millised on ootused.

Miniloeng: keskkonnast tingitud häält koormavad faktorid. Sissejuhatuseks tundus lihtne ja loogiline, küsimusi ei tekitanud.

Soojendus: massaaživõtete järjestus on igal tunnil ühesugune. Harjutuse eesmärk on üldise kehatunnetuse parandamine, oma kehast kui ühest terviksüsteemist arusaama loomine. Kordamise eesmärk on tekitada harjumus ja lasta osalejatel omandada võttestiku järjestus ja ülesehituslik loogika.

Juhendades püüdsin mitte liigselt kiirustada, sest võtted on osalejatele uued, samas mitte ka liigselt "lobiseda". Oli näha, et osalejate keskendumine tegevusele on hea.

Nii enesemassaži kui ka nt hingamis- ja fonatsiooniharjutusi on kasulik sooritada osaliselt põrandal. Nimelt on psühhofüüsiliste treeningumeetodite eesmärkide saavutamiseks hea asetada keha asenditesse, mis ei pruugi olla täiskasvanud kõneleja jaoks füüsiliselt ja käitumuslikult enam harjumuseks. Hääle ja keha soojendusmassaaži alustasin põrandal istudes, minu eeskujul sooritasid massaaži 9st õpetajast ainult 2, ülejäänud 7 istusid toolidel. Kohandasin oma asendeid massaaži lõpuosas, kus nagunii on vajalik kehaasendit vastavalt tegevusele muuta, nii et läbisin ka ise toolil istumise ning püstiseismise positsioonid. Jälgisin, et mu tegevus ei tekitaks segadust nendes, kes põrandal harjutust sooritasid. Samas oli kohandumine vajalik, et keegi ei tunneks end saamatuna, aga ka selleks, et demonstreerida võimalust vajadusel kõigi harjutuste kohandamist füüsilisele võimekusele vastavaks.

Kehaasendi harjutused: optimaalse kehaasendi saavutamine. Harjutuse eesmärgiks on lihaste ülepinge vähendamine ja keha nõrgetelje leidmine. Harjutus tundus õnnestuvat, visuaalsed näidismaterjalid toetasid ja selgitasid kujutluspilti. Optimaalse asendi saavutamise järel suunasin osalejaid liikuma paari sammu võrra ruumis edasi. Liikumahakkamise eesmärgiks oli saavutatud kehaasendi kasutamine võimalikult tavapärase tegevuse juures (kõndimine). Arvan, et antud harjutuse juures oli oluline selgitada, et ideaalset kehaasendit ei pea ega saagi fikseerida. Keha optimaalne kasutamine seisneb ka tema pidevas dünaamilises liikuvuses. Tundus, et liikumahakkamine tekitas siiski veidi ebakindlust. Osalejad ei olnud kindlad, millal või mis suunas astuda. Julgustasin neid tegema harjutust omas tempos, mõnda osalejat ka individuaalselt assisteerides.

Hingamisharjutused: eesmärgiks oli hingamisrütmi teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine.

Põhimõtete järgimine tundus osalejatel enamasti õnnestuvat, keegi ei asunud nõ väliselt kuidagi forsseerima või nähtavalt kõhulihaste ja roietega ületööd tegema. 9st õpetajast 4 olid põrandal mati peal, ülejäänud istusid toolil. Enda puhul üritasin jälgida, et annaksin harjutuse ja kujutluspildi sisuliseks arenemiseks piisavalt aega, ei kiirustaks liigselt täpsustama, kommenteerima, uut infot lisama.

Kui aga juhatasin sisse järgmist osa ja üritasin ka tegevuslikult edasi minna, tundsid osalejad end ilmselt niivõrd lõõgastunult, et nad ei kiirustanud tõusma ega järgneva harjutusega kiirelt haakuma. Tean, et põhjalikult sooritatud harjutused põrandal võivad (eriti algajatele) mõjuda energiat vähendavalt, lõdvestavalt, isegi emotsionaalselt pingeid maandavalt. Treeningu seisukohast on oluline, et nii vaimne kui füüsiline pingelõdvestus toimuks eesmärgipäraselt. Sellest järeldasin, et järgmistel treeningtundidel on hingamisharjutuste juures oluline hoida osalejate tähelepanu ka kohalolul, vältimaks nt pärastlõunastel treeningtundidel unisusse kaldumist. Edaspidi plaanin kindlasti tähelepanu osutada nüansile, et lõdvestavad hingamisharjutused hõlmavad meelte puhastamist nõ müra, ent oluline on tähelepanu hoidmine tegevuse ja selle eesmärgi juures.

Hääleharjutused: eesmärgiks on optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna.

Eeldasin, et esimesel korral on just hääle tekitamine osalejate jaoks kõige ebamugavam ning tegin seetõttu ise veidi julgemalt häälega harjutusi ette, seejuures ei pruukinud mu enda fonatsioon kõige lõdvestunum olla.

Resonantsiharjutuste juures oli osadele õpetajatele keeruliseim *glissando*'ga hääle pearegistrist rinnaregistrisse ühildamine. Mõnel osalejal oli ebamugav nt kassipoja näugumishäälsust teha. Häält ei õnnestunud nõ kitsaks pearegistri hääleks üldse suunatagi. Sellisel juhul soovitasin n-häälikut kasutades sooritada harjutust esialgu ainult rinnaregistris (alustades siiski fonatsiooniga nii õrnalt ja kõrgelt kui võimalik) ja jälgida, et ei tekiks sooritusärevusest tõstetud kõripinget.

Kõnemotoorika harjutused: eesmärgiks on suu seesmiste lihaste (keel, suupõhi) ja liigutatavate osade (pehme suulagi, keelekida, neel) tunnetuse arendamine, treenimine, lõdvestamine. Näolihaste (eeskätt huuled, põsed) treenimine ja lõdvestamine (eeskätt mälumisliahased). Eesmärgi saavutamiseks korduvad need harjutused iga treeningtund samadena. Suureneb korduste arv.

Jällegi püüdsin jälgida, et ise liigselt ees ei kiirustaks. Nende harjutuste esmaskordse tutvustamise juures tundus olulisem lihaspingutus ja pingutuseulatus kui korduste arv ja tempo.

Treeningtundi lõpetav harjutus: kõne- ja lauluhääle võimalikult sujuv ühildamine. Eesmärgiks on tunnetuslikult aktiivsema positsiooni säilitamine nii kõnelemisel kui laulmisel.

Ootuspäraselt teatasid mõned õpetajad, et nemad laulda ei oska. Rõhutasin, et antud harjutuse juures pole oluline mitte viisipidamine, vaid hääleliselt sujuv üleminek fraasilt fraasile. Harjutuse selgitamise käigus viitasin muusikalinäitlejatele, kelle lavaline kõne on hetkega ühildatav muusikalise fraasiga.

Esimesel korral ei palunud kellelgi harjutust grupi ees sooritada, vaid esitasin selle ise. Pean seda harjutust endiselt heaks vahendiks, kuidas kogu eelnevalt õpitut rakendada ning

tunnetuslikku valmisolekut kõnelemiseks ja “kõnelemispositsiooni” aktiveerimiseks nõ ergastada. (See on ka lauluõpetajate poolt kasutatava metafoori “surin põsesarnadesse” ja “sära silma” hoiak.)

Õpetajad küsisid laulu ja kõnelausedega ettevalmistatud lehed koju kaasa, soovides seda enne tundi kodus ise proovida. Ilmselt tekitab laulma hakkamine tunnetuslikult pretensioonikama ootuse oma häälekasutuse suhtes. Tasub siiski proovimist.

Reflekteeriv grupivestlus: vabaarutelu tekkis treeningtundi alustanud miniloengu osas. Õpetajad tõid välja asjaolu, et koormus häälele on päeva jooksul suur, ent keha ise reguleerib häälekasutusviise erinevates keskkondades ja olukordades (nt hääle tugevus ja intensiivsus on erinevad rääkides klassi ees, koridoris, vaikselt ruumis või omavahelises vestluses).

Juhitud vestluse osana esitasin 3 küsimust:

1. Milline on sinu enesetunne võrreldes treeningule eelnenud enesetundega (erksam-väsinum; aktiivsem-meditatiivsem)?

Õpetajad vastasid, et enesetunne on pigem meditatiivsem, erksam. Osad mainisid ka, et nüüd on hea päevaga edasi minna (hea enesetunne ja valmisolek ülejäänud päeva tegevusteks).

2. Kuidas harjutuste järgnevus (eelnenud seotus järgnevaga) sind tänases tunnis toetas?

Õpetajad tõid välja tajutud seoseid erinevate harjutuste juures.

3. Milline praktiline harjutus seostus sul enim tänase treeningtunni teooriaosaga?

Õpetajad tõid välja asjaolu, et kui keskkonnast tingitud faktorid on häält koormavad, siis tahaks pigem vait olla ja enesesse süüvida, teha nt kehahoiaku- ja hingamisharjutusi.

2. treeningtund 17.04

Miniloeng: hääle ülekoormus.

Rääkimata jäi osa, mis mainiks ka pingutusejärgse lõdvestuse vajalikkust. Lisasin kõrilihasid lõdvestavad võimalused miniloengute kokkuvõttesse ning jaotasin need hiljem õpetajatele ka paber kandjal kätte.

Soojendus: massaaživõtete järjestus on igal tunnil ühesugune. Harjutuse eesmärk on üldise kehatunnetuse parandamine, oma kehast kui ühest terviksüsteemist arusaama loomine. Kordamise eesmärk on tekitada harjumus ja lasta osalejatel omandada võttestiku järjestus ja ülesehituslik loogika.

Kehaasendi harjutused: optimaalse kehaasendi saavutamine. Harjutuse eesmärgiks on lihaste ülepinge vähendamine ja keha nõ kesktelje leidmine. Kordamise eesmärgiks on tekitada harjumus enesekontrollihetkeks ja lasta oskusel salvestuda keha lihasmällu.

Lisaks tutvustasin näidismaterjalide abil AT põhisuundi (pea suund ette-üles, seejuures pikk kukal; istumisnukid; selgroo kogu pikkus).

Hingamisharjutused: eesmärgiks on hingamisrütmi teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine. Harjutuste kordamise eesmärgiks on lasta oskusel salvestuda keha lihasmällu.

Liigse lõdvestuse ennetamiseks tuletasin seekord nii harjutusseeria algul kui selle jooksul osalejatele meelde, et meel oleks küll puhas ülemäärastest seostest ja mõtetest, ent tähelepanu püsiks ja taju oleks ergas. Veidi aktiivsema hoiaku püsimist sain ise juhiste andmisega mõjutada, nt pöörates meditatiivse hingamisharjutuse sooritamise juures aeg-ajalt tähelepanu mõne väga konkreetse kehaosa või lihasgrupi tunnetamisele.

Hääleharjutused: eesmärgiks on optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna. Harjutuste kordamise eesmärgiks on arendada oskust oma häält teadvustada, ise oma häält teadlikult juhtida, arendada hääle suunamist resonaatoritesse ja hääle resoneerimise tunnetust, arendada hääle ulatust ja dünaamilisust.

Väikeses grupis on hääleharjutuste sooritamine endiselt veidi arglik. Julgustamiseks vedasin seda osa ise jälle tugevama häälega ees, seejuures ei pruukinud mu fonatsioon kõige lõdvestunum olla ning protsess oli suhteliselt väsitav enda jaoks.

Glissando õnnestus seekord kõigil paremini – hääli liikus ühtlasemalt ja veidi laiemas ulatuses.

Hingamisharjutuste jätk: otsustasin pärast eelmist treeningtundi jätta diafragmat aktiveeriva harjutusseeria hilisemaks, rahulike hingamis- ja hääleharjutuste järele. Sel viisil loovad aktiivsed hingamisharjutused ka parema eelduse ja loogilise silla aktiivseks tööks kõnemotoorika lihastega. Selline vangerdus võimaldas osalistel eelnevat osa (hingamisharjutused + fonatsiooni pehme alustamine) sooritada gradatsioonil pikema aja jooksul, et seejärel äratada oma meel ja keha taas aktiivsema tegevuse jaoks.

Kõnemotoorika harjutused: eesmärgiks on suu seesmiste lihaste (keel, suupõhi) ja liigutatavate osade (pehme suulagi, keelekida, neel) tunnetuse arendamine, treenimine, lõdvestamine. Näolihaste (eeskätt huuled, põsed) treenimine ja lõdvestamine (eeskätt mälumislhased). Eesmärgi saavutamiseks korduvad need harjutused iga treeningtund samadena. Suureneb korduste arv.

Pehme suulae ja neelu liikumise tajumine on ilmselt kõige keerulisem. Kasutan selleks “varjatud haigutamise” harjutust, mis kutsub esile küll päris haigutust, ent küsides hiljem tunnetuse kohta, ei oska osalejad selle toimet endi puhul siiski kommenteerida.

Verbaalsete silpharjutuste juures on oluline võimaldada igaühel omas tempos ja võimekuse kohaselt harjutust sooritada. Julgustasin seetõttu igaüht looma endale nõ isiklikku kõlaruumi, et tekiks enesekontroll häälikute korrektse häälduse osas. Kõlaruumi saab tekitada kahe avatud peaopesa hoidmisega ca 10 cm kaugusel suust, harjutust võib sooritada ka ca 10 cm kaugusel seinast või ruumi nurgast.

Märkasin, et osalejad nõksutavad sõnavälte tunnetamise harjutuses peaga rütmi kaasa, juhin sellele tähelepanu, soovitan lisategevusest loobuda.

Treeningtundi lõpetav harjutus: kõne- ja lauluhääle võimalikult sujuv ühildamine. Eesmärgiks on tunnetuslikult aktiivsema positsiooni säilitamine nii kõnelemisel kui laulmisel.

Sama harjutus, mis eelmisel treeningtunnil, aga seekord olin harjutuslehe ette valmistanud nii, et laulufraas esineb enne kõnelemisfraasi. Igaüks sai omaette proovida. 2 õpetajat sooritasid harjutust ka grupi ees. Õnnestus rahuldavalt. Lisakommentaarina julgustasin nii kõne- kui laulufraasi ees vajadusel hingama, sest eesmärgiks ei ole neid ilmtingimata ühe hingtõmbega ette kanda.

Õpetajad kommenteerisid, et sellise fraasijärjestusega (laul enne kõnet) on harjutust kergem sooritada. Nii võib olla küll.

Tekkis küsimus, kas valida selle harjutuse sooritamiseks veidi kõrgem kõnehääli, nii oleks seda lauluga kergem ühildada. Arvasin, et “aktiivsemat hoiakut” ei pruugi kompenseerida kõrgem hääli. Keha ja suu seestmist avatust ning aktiivsust saab tegelikult tunnetada ka rinnahääle ja madalama häälekasutuse juures.

Reflekteeriv grupivestlus: vabaarutelu tekkis eelkõige üksikharjutuste sooritamise tehniliste üksikasjade osas. Osalejad soovisid küsida ja kontrollida, kas nad sooritavad teatud harjutusi korrektselt. Selgitasin, näitasin ka enda peal ette.

Juhitud vestluse osana esitasin 2 küsimust:

1. Milline treeningus esitatud kujutluspilt oli täna sinu jaoks kõige toetavam?

Õpetajad mainisid siinkohal eelkõige hingamisharjutusi, sh märksõnadena: häälevoog, kanal, toru, ühendus kosmosesse, soe lai voog, lõõts.

2. Millised sisemised või välised faktorid sind tänase treeningu jooksul häirisid (teiste hääled; ruumi piiratus; enda füüsiline võimekus; tühi või täis kõht; muud mõtted; ajataju)? Õpetajad tõid esile, et esimesel treeningtunnil häirisid olulisel määral välised faktorid – nii teiste hääled kui jagatud ruum. Jätkuvalt oli mõlemal treeningtunnil (nii eelmisel kui seekordsel) keeruline end välja lülitada muudest argimõtetest.

3. treeningtund 22.04

Miniloeng: füsioloogilised ja tervisega seotud häält mõjutavad faktorid. Küsimusi ei tekkinud, millest järeldasin, et teema on kas liiga pinnapealne või siis lihtne ja loogiline.

Soojendus: massaaživõtete järjestus on igal tunnil ühesugune. Harjutuse eesmärk on üldise kehatunnetuse parandamine, oma kehast kui ühest terviksüsteemist arusaama loomine. Kordamise eesmärk on tekitada harjumus ja lasta osalejatel omandada võttestiku järjestus ja ülesehituslik loogika. Harjutuse eesmärgi saavutamist toetab kompimismeele ning kujutluspildi abil loodav tunnetus/arusaam oma luustikust, lihastest, liigestest, närvipunktidest, sidekoest, aga ka füüsilisest võimekusest, painduvusest, ülekaalust, traumeeritud valulikest kohtadest kehas.

Kehaasendi harjutused: optimaalse kehaasendi saavutamine. Harjutuse eesmärgiks on lihaste ülepinge vähendamine ja keha kesktelje leidmine. Kordamise eesmärgiks on tekitada harjumus enesekontrollihetkeks ja lasta oskusel salvestuda keha lihasmällu.

Lisasin koordineerimisharjutuse. Harjutuste varieerimine käesolevas osas toetab arusaama, et ideaalset kehaasendit pole võimalik fikseerida, see tuleb iga kord uuesti saavutada/leida/taastada.

Hingamisharjutused: eesmärgiks on hingamisrütmi teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine. Harjutuste kordamise eesmärgiks on lasta oskusel salvestuda keha lihasmällu.

Hääleharjutused: eesmärgiks on optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna. Harjutuste kordamise eesmärgiks on arendada oskust oma häält teadvustada, ise oma häält teadlikult juhtida, arendada hääle resoneerimise tunnetust ja hääle suunamist resonaatoritesse, arendada hääleulatust ja intensiivsust.

Hoolimata harjutuste kordumisest, üritasin jälgida iseennast, et mitte kiirustada. Infot on nende harjutuste juures piisavalt, osalejad ei pruugi kõiki muutusi ja tundmusi enda juures suuta jälgida.

Lisasin "keha rütmiline raputamine fonatsiooni ajal" harjutuse. Toimis rahuldavalt, osalejate hääled muutusid harjutuse sooritamise juures rinnahäälseteks. Samas täheldasin mõnel osalejal keha raputamise ajal siiski ülemääraseid lihaspingeid nt õlavööndis või põlvedest liigselt piiratud liikumist (võibolla trauma vmt tõttu), mida täielikult korrigeerida ei õnnestunud.

Hääle resoneerimist katsetasime üminana, mis liigub jätkuva ringina pea-, nina-, näo- (huulte), kõri -ja rinnapiirkonna vahel. Resonaatorite leidmisele aitas kaasa vibratsiooni taktiline tajumine kehas (käsi rinnakuluul, sõrmed õrnalt kõril ja ninaluul).

Hingamisharjutuste jätk: diafragma aktiveerimine ja treenimine.

Lisasin harjutuse, mille käigus sooritatakse aktiivset hingamisharjutust kinniseotud torsoga. Eesmärk oli aktiveerida tavapärases asendis ja liikumises oleva keha hingamistegevuses osalevate roiete, roietevaheliste lihaste ning seljalihaste tunnetust ja tööd. Pärast "korsetist" vabanemist jätkasin tavapärase diafragmat aktiveeriva harjutusega. Vabanemise efekt toimis. Osalejad kommenteerisid muutunud kehatunnetust ja leitud hingamisliigutuste vabadust.

Kõnemotoorika harjutused: eesmärgiks on suu seesmiste lihaste (keel, suupõhi) ja liigutatavate osade (pehme suulagi, keelekida, neel) tunnetuse arendamine, treenimine, lõdvestamine. Näolihaste (eeskätt huuled, põsed) treenimine ja lõdvestamine (eeskätt mälumislihased). Eesmärgi saavutamiseks korduvad need harjutused igal treeningtunnil samadena. Suureneb korduste arv.

Igal korral olen kõnemotoorika harjutusseeria korduste arvu tõstnud (6-8-10). Nüüd tundus aga, et 10ne kordus võib nii lühiajalise protsessi juures olla siiski liiast. Piisav oleks ühe seeria siseselt jääda 8 maksimaalse pingele ja ulatusega sooritatud korduse juurde.

Koduse ülesande jaoks andsin juhise, mis sisaldas 8 kordust.

Treeningtundi lõpetav harjutus: häälega pildi “maalimine”. Harjutuse eesmärk on teadlik tähelepanu suunamine eelkõige kujutluspildile, võimaldades häälel järgida pigem meelelisi impulsside, kui et teostada kontrollitud hääletekitamist. Häälelatus ega hääletsuste originaalsus ei ole harjutuses vajalik, pigem on taotlus luua usalduslik ja mänguline hetk. Harjutus õnnestus osalistel väga hästi, nad kasutasid nii pea- kui rinnaregistri häält, *glissando*’s hääle libistamist, vokaale ja nasaale.

Reflekteeriv grupivestlus: vabaarutelu kujunes viimase harjutuse jätkuna meditatiivsematest harjutustest saadud kogemuste jagamiseks. Õpetajatele on siamaani enim meeldinud aeglased, rahulikud, joogalikud hingamisharjutused. Samuti viimane, kujutluspildi toel “häälega maalimise” harjutus, mida õpetajad plaanivad ka oma õpilastega proovida. Sellest tagasisidest järeldasin treeningus osalejate nõ loomulikkust ja ootuspärast ujedust/tagasihoidlikkust. Hoolimata sellest, et kõik osalejad tunnevad teineteist juba pikalt, eeldab ekspressiivsem häälekasutus treeninguolukorras veel harjumist.

Juhitud vestluse osana esitasin 2 küsimust:

1. Mida üllatavat ja uut oled sa tänase või varasemate treeningtundide käigus oma hääle kohta avastanud (füüsilisi tundmusi, ootamatut häälekasutust, mõtteid)?

Õpetajad mainisid erinevaid uusi aspekte, mida nad kogenud on, nt muutumatult mehine ja jäme hääle; eri hääletsuste tekitamine on nagu laste mäng; hea on olla vait).

2. Millise harjutuse sooritamine oli täna sinu jaoks kõige pingutavam vaimselt ja milline füüsiliselt?

Õpetajad tõid esile, et hääletekitamisharjutused on nii vaimselt kui füüsiliselt nõudlikud. Vaimselt on kõige keerulisem oma tähelepanu hoidmine ja resonaatorite leidmine ning tunnetamine. Õpetajad tõid esile vastuolu, et hingamisharjutused on justkui mõnusad ja lõdvestavad, aga püstiasendis on nende sidumine hääletekitamisega füüsiliselt pingutavam töö.

4. treeningtund 24.04

Miniloeng: eluviiside ja harjumustega seotud faktorid.

Miniloeng tekitas ka mõne küsimuse ja arvamuse avalduse. Osalejad väljendavad neid lühidalt. Väga pikka arutellust ei lase ma laskuda, kuna lisaks teadmiste andmisele on miniloengu funktsioon olla temaatiline sissejuhatus treeningtundi.

Soojendus: massaaživõtete järjestus on igal tunnil ühesugune. Harjutuse eesmärk on üldise kehatunnetuse parandamine, oma kehast kui ühest terviksüsteemist arusaama loomine. Kordmise eesmärk on tekitada harjumus ja lasta osalejatel omandada võttestiku järjestus ja ülesehituslik loogika. Harjutuse eesmärgi saavutamist toetab kompimismeele ning kujutluspildi abil loodav tunnetus/arusaam oma luustikust, lihastest, liigestest,

närvipunktidest, sidekoest, aga ka füüsilisest võimekusest, painduvusest, ülekaalust, traumeeritud valulikest kohtadest kehas.

Kehaasendiharjutused: lisaks varasematele harjutustele lisasin ruumi- ja rütmitunnetusharjutused. Ruumi- ja rütmitunnetusharjutuste eesmärgiks kehaasendi harjutuste kontekstis oli teadvustada keha dünaamilisust ja võimekust, ideaalse kehaasendi fikseerimise võimatust ning regulaarsete enesekontrollihetkede (ja optimaalse kehaasendi taastamise) vajalikkust. See tähendab, et keha liigubki erinevate talle antud ülesannete ja tegevuste käigus tasakaaluasendist ära, ent seejärel peab ta iga kord tulema keskteljele tagasi. Harjutuste jooksul ja järel meenutasin osalejatele napi märkusena kehaasendi kontrollimist, et kinnistada vastavat harjumust.

Ruumitunnetusharjutused rakendusid osaliselt. Õpetajad küll liikusid ruumis ringi, ent kehade liikumistrajektorid ei olnud kuigi eksperimenteerivad, pigem turvalised ja ettevaatlikud (liikumine ringjooneliselt või seina ääres edasi-tagasi). Jäin esimese korra kohta siiski rahule, sest osalejate kehaasendid ei muutunud harjutuse sooritamisel oluliselt halvemeks (kehahoiak ei langenud nõ kokku) olukorras, kus peamine tähelepanu oli ühtäkki suunatud hoopis muule. Rütmitunnetusharjutused rakendusid samuti rahuldavalt. Rütmitunnetusharjutuse eesmärk oli keha koordineerimine täpselt ajastuses üheskoos rühmaga. Rütmid, mida sooritasime, olid jalalöökk vastu maad ja käteplaksude kaks erinevat kombinatsiooni. Eraldi juhtisin õpetajate tähelepanu põlvede kergele kõverdatusse, mis tähendab, et jalad ei tohi olla põlvest lukustatud. Selline jalgade hoiak, mis kuulub ka optimaalse kehaasendi juurde, loob kogu kehas valmisoleku liikumiseks, tegutsemiseks, reageerimiseks. Rütmitunnetusharjutuse juures loob jalgade nõ reageerimisvalmidus koostöös kehaasendiga eelduse soorituse õnnestumisele (st keha sooritab õigeid rütme õigel ajal õige kehaosaga). Jäin esimese soorituskorraga rahule. Õpetajate koordineerimine ja kehaasend olid harjutuse sooritamise ajal rahuldavad (individuaalsete erisustega). Rütmide tempot liiga kiireks ei ajanud. Tempo tõstmine õnnestub paremini harjutuste järgmistel sooritusordadel.

Hingamisharjutused: eesmärgiks on hingamisrütmi teadvustamine, hingamises osalevate lihasgruppide tunnetuse arendamine, kogu kehaga hingamise tunnetamine, hingamismustri teadlik muutmine. Harjutuste kordamise eesmärgiks on lasta oskusel salvestuda keha lihasmällu. Varieeruda võisid kujutluspilti loovad märksõnad.

Visuaalselt sain kontrollida osalejate kogu keha hingamise toimimist. Samas hoidusin ka liigsest individuaalsest lähenemisest, sest sekkumine lõhub meditatiivset olekut ja kujutluspildi järjepidevust.

Hääleharjutused: eesmärgiks on optimaalse hääle tekitamine hingamisharjutuste jätkuna. Harjutuste kordamise eesmärgiks on arendada oskust oma häält teadvustada, ise oma häält teadlikult juhtida, arendada hääle resoneerimise tunnetust ja hääle resonaatoritesse suunamist, arendada hääleulatust ja intensiivsust.

Hääle resoneerimist katsetasime üminana, mis liigub jätkuva ringina pea-, nina-, näo- (huulte), kõri -ja rinnapiirkonna vahel. Resonaatorite leidmisele aitas kaasa vibratsiooni taktiline tajumine kehas (käsi rinnakuluul, sõrmed õrnalt kõril ja ninaluul).

Osadel õpetajatel on rinnahääl ja rinnaresonaatori kasutamine kõnehäälena valdav, seega oli neil keeruline harjutuste käigus eri resonaatoreid ja registreid leida ning hiljem ka sujuvalt ühildada. Usun, et iga treeningkorraga asi veidi ühtlustus.

Lisasin hüüdmishäält treeniva harjutuse. Suhtusin selle sooritamisesse ettevaatlikult ja püüdsin harjutust juhendada nii, et eesmärgiks ei oleks mitte hääle tugevus, vaid hingamisele toetuv vaba hääle voog. Esitasin ise näite ("ae, ae, tulge sööma"), mille helitugevus oli suhteliselt madal, häälekasutus meenutas pigem lauluhäälega sooritatud fraasi. Olulise osana kirjeldasin ka kujutluspilti ja selle järk-järgulist pikendamist-laiendamist (hüüan ruumi vastasseinani, hüüan teise tuppa, hüüan aeda, hüüan üle heinamaa, jne). Kujutluspildi täpsus on selle harjutuse sooritamise juures oluline eneseregulatsiooniks, et hüüdja ei hüüaks nõ üle, kaugemale kui vaja, vaid täpselt nii kaugemale, kus kuulaja asub. Harjutus õnnestus rahuldavalt. Liigset kõripinget ma kellegi hääles ei täheldanud. Igaks juhuks lasin harjutust sooritada siiski vaid lühidalt.

Hingamisharjutuste jätk: diafragma aktiveerimine ja treenimine. Harjutused "korsetiga" ja seejärel ilma, eesmärgiga hingamistunnetuse ja hingamislihaste töö aktiveerimine.

Kõnemotoorikaharjutused: võttestik ja harjutused kordusid tunnist tundi suhteliselt samadena. Seekord lisasin verbaalsete harjutuste osas vigursõnapaari. Pakkusin omalt poolt välja kaks erinevat, aga palusin ka osalejatel mõni selline välja mõelda. Tuli üks väga hea sõnapaar – "karulauk ja pilliroog", mille kordamisel l- ja r -häälikud omavahel päris kiiresti segunema hakkavad.

Arvan, et osalejate enda pakutud sõnapaarid ei pea olema liiga keerulised. Kui eesmärgiks on, et kõnemotoorikaharjutusi, sh vigursõnu, hakataks igapäevaselt diktsiooni treenimiseks kasutama, peavad nad eelkõige olema meeletukad, naljakad, isiklikud. Alati on sobilik näiteks oma täisnime kordamine.

Treeningtundi lõpetav harjutus: grupis ühiselt "häälega pildi maalimine". Algimpulsiks oli "suvine õhtu Käsmu paadisadamas." Harjutuse individuaalne eesmärk oli tähelepanu teadlik suunamine eelkõige kujutluspildile, mis võimaldas häälel järgida pigem meelelisi impulssse, kui et teostada kontrollitud hääletekitamist. Harjutuse sooritamine rühmatööna teenis koostegemise ning koosõppimise eesmärki. Ruumist kostuvad teised hääled võisid osalejat innustada ja julgustada liikuma ka oma häälega eri registritesse. Samas oli võimalik ka vastupidine efekt, et ruumist kostuvad hääled inspireerisid jääma oma häälega ühe kindla tooni või häälituse peale. Harjutus õnnestus osalistel rahuldavalt, nad kasutasid nii pea- kui rinnaregistri häält, *glissando*'s hääle libistamist, vokaale ja nasaale. Väga hästi õnnestus harjutuse ühine mänguline osa. Osalejad tundsid end harjutust sooritades vabamalt ja lustlikumalt kui eelmisel korral. Ilmselt ka seetõttu, et see oli kogu kursust lõpetav harjutus!

Reflekteeriv grupivestlus: vabavestluse osas jagasid osalejad muljeid just viimasest ühisharjutusest. Õpetajad plaanisid seda ka õpilastega kasutada.

Juhitud vestluse osas esitasin 2 küsimust:

1. Kuidas sa kirjeldaksid viimase harjutuse käigus loodud helipilti (mida kuulsid/nägid)?
Kas tekkinud kujutlus oli sinu meelest staatiline pilt, millele lisandus detaile, või nagu film, narratiivselt edasi arenev?

Õpetajad kirjeldasid ühisharjutuses tekkinud helipilti oma kujutlustes valdavalt staatilise pildina, millele igäühe hää lisa varjundeid.

2. Millise harjutuse sooritamises oled sa nende treeningtundide jooksul muutunud efektiivsemaks, kõige enam arenenud?

Valdavalt tõid õpetajad välja, et oskused on paranenud hingamisharjutuste sooritamises.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Riina Maidre,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Psühhofüüsilise hääletreeningumeetodi kasutamine õpetajate häälekoolituses, mille juhendaja on logopeed Riin Naestema ja kaasjuhendaja dotsent Marika Padrik, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Riina Maidre

15.05.2019